

2学期が始まって1ヶ月が経ちました。疲れがたまって、「なんだか体調が悪い」「調子がでない」という人はいませんか？睡眠や休養をしっかりととり、自分に合った方法でリフレッシュして、心も体も元気に過ごせると良いですね。

10月10日は目の愛護デー

目の健康について考えよう

下の表は、今年4月に実施した視力検査の結果、裸眼視力が1.0未満だった生徒の割合と、全国平均を表したものです。学年が上がるにつれて、1.0未満の割合が増えており、3年生は全国平均を大きく上回りました。全国的にも視力の低下が進んでいて、58.3%は過去最高となっています。

城山中 裸眼視力1.0未満の生徒の割合と全国平均 (%)

1年	2年	3年	全国平均
51.5	58.5 1年時 46.6	69.0 2年時 60.5 1年時 55.7	58.3

学年があがるにつれて、視力が1.0未満の人が増えているのが分かります。

全国平均は令和2年度学校保健統計調査（文部科学省）の結果

本校では眼鏡をかけている生徒の裸眼視力は測定していませんが、裸眼視力が1.0未満であると考えました。

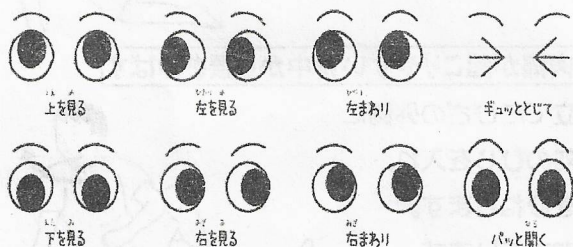
視力低下を予防するために

キーワードは

「姿勢・離す・見続けない」



やってみよう！目の体操



保健室から見た城山中 鼻血がでたらどうする？

秋が近づき、アレルギーなどによって鼻血が出たという人の来室が多くなってきました。鼻血が出たときの対処法を覚えておきましょう。

～鼻血の止め方～

- ①座って、少しくつむいた姿勢をとる。
- ②骨の上ではなく、柔らかい小鼻の上をつまんで押さえる。



途中で止血を確認したいところですが、まずは5分間しっかりおさえましょう。

体操服などの衣服に血液がついてしまったときには…

すぐに水洗いしましょう。お湯で洗うと血液のたんぱく質が熱で固まり落ちにくくなるので水で洗います。

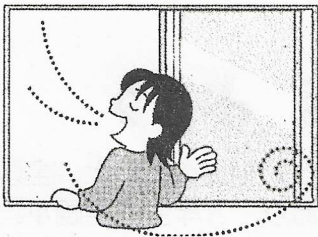
すぐに水洗いできなかった場合には、漂白剤が有効です。血液にはアルカリ性の漂白剤が最も効果的ですが、色物は色落ちしてしまうので要注意です。

心と身体 疲れていませんか？

自分に合った方法でリラックス

疲れがたまってきたとき、落ち込んだとき、なんとなく元気が出ないとき…

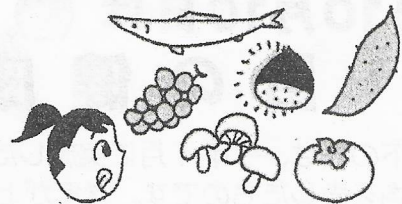
皆さんはどんな方法でリラックスしていますか？心や身体に元気がないとき、自分に合った方法でセルフケアできる力はとても大切です。



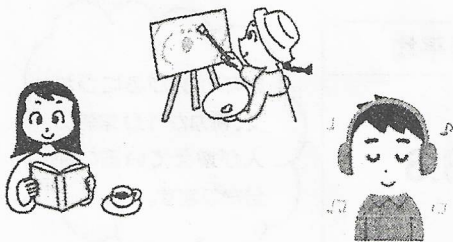
窓を開けて深呼吸



体を動かす



おいしいものを食べる



自分の好きなことをする

ちなみに 保健室 鎌倉・皆戸中は…

ペットの猫と
ふれあうことでリラックスしています♪

友達とお互いのリラックス方法を紹介し
合ってもいいですね。



☆リフレッシュや肩こり解消にも役立つストレッチ

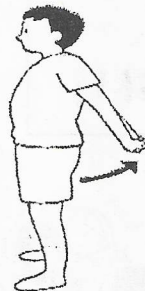
腕や脇腹を伸ばす

頭の上で手を組み、手のひらを上に
して伸ばします。



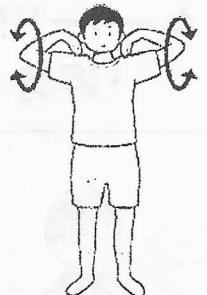
胸を伸ばす

体の後ろで手を
組み、後ろに引き
ながら胸を張ります。



肩や背中をほぐす

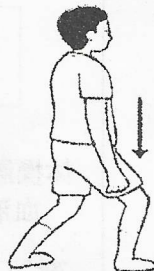
肩に手を当て、腕を
水平にして前後に大
きく回します。



☆下半身のけが予防に役立つストレッチ

筋肉痛が起こりやすいふくらはぎを伸ばす

足を前後に開いて、後ろ足のかかとが
浮かないようにしながら、斜め前方に腰
を落としていきます。左右で行います。



太ももの前面を伸ばし膝のけが予防

背筋を伸ばして片ひざ立ちし、
重心を前に移動させます。
左右で行います。



肉離れを起こしやすい太ももの裏を伸ばす

あお向けに寝て、片足ずつ、ひざを胸元に
引き寄せます。
左右で
行います。



筋肉痛が起こりやすい背中から腰を伸ばす

立てたひざの外側に
反対のひじを入れ、
体をひねります。
左右で行います。

