

# 保健通信



令和3年11月8日  
土浦第四中学校  
保健室

保健委員会より

だんだんと日が短くなって、冬が近づいていることを感じる毎日です。本格的な冬が訪れる間の温かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。澄んだ秋空とやわらかい日差しのもとで小春日和に紅葉を満喫するのも良いですね。ただ、朝晩は冷え込むので、衣服で調節をして風邪をひかないように気をつけてください。

## 保健安全目標

- ・体力をつけよう。
- ・危険を予測した安全な生活をしよう。

# 保健だより

7-5 保健委員

VDT症候群に気をつけましょう

VDT症候群は、パソコンや携帯電話、ゲーム機などを、長時間同じ姿勢で見続けることにより、頭痛や吐き気などの体の不調を起します。

使う時の注意点

- ・歩行中や乗り物の中では見ない。
- ・明るい所で見る。
- ・小さなディスプレイをずっと見続けず。
- ・疲れたら目を休める。



近づけすぎていませんか？

めがねやコンタクトレンズは正しく使おう。

コンタクトレンズ

- ・医師の指示で正しい処方をしてもらいましょう。
- ・装着のときは、手を清潔にして使おう。
- ・特に果糖がなくても、定期検査をしましょう。

めがね

- ・目とレンズの中心を合わせるようにかけましょう。
- ・目とレンズの距離約1.2cmに合わせましょう。

コンタクトレンズの使い方を誤ると...

汚れや傷のついたレンズを使うことや、長時間の使用は目の表面を傷つけて角膜炎などの病気や視力低下などを引き起こします。

パソコンやゲームの長時間の使用に気を付けて、目を大切にしましょう。

## スポーツ選手は歯を大切にしよう

歯を「グッ」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながって



いると考えられているのです。もしもむし歯があったり、かみ合わせがよくなないと、しっかり歯を食いしばることができません。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守る事が大切なのです。



「みがいている」を



「みがけている」に

寝る前の歯みがきは

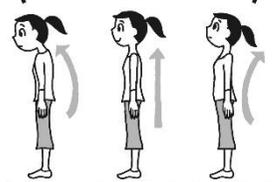


特にしっかりと！

11月26日

いいふろの日

あなたの姿勢はどれかな？



猫背になったり、反り過ぎたりしていませんか？

## 正しい切り方は？

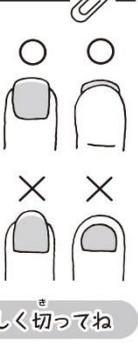
**Q さて、私は誰？**  
私は一日に約0.1ミリ成長します。でもしばらくすると、切られる運命。それなら最初からなくてもいいのって？  
いえいえ、私がなくともモノがうまくつかめませんよ。

**A 私は爪です**  
私が伸びすぎるとケガのもと。2週間に1回くらいの目安で切ってください。

**○ 正解の切り方** 両角を少し残して切ります。手のひら側から見たとき、指の先から私が大きくはみ出さない長さがベストです。

**× NGの切り方** 両角を切り落としたり、深爪にすると、炎症や痛みの原因になります。

お風呂上がりの柔らかいときに優しく切ってね



**<色覚検査について>**  
11月1日付けで色覚検査についての文書を配付しました。検査を希望する場合には、申込書を学校に提出してください。

**<食物アレルギー調査について>**  
7,8年生にのみ配付しました。次年度の給食対応を確認するためのものです。提出メ切りは12日(金)です。忘れず提出してください。