

# 保健だより

日ごとに秋らしくなってきました。朝晩と日中の寒暖の差が大きく、風邪を引いている人も増えてきました。体調管理には十分気をつけてください。

2年生は来週から修学旅行があります。病気や怪我には注意し高校生活のよい思い出をたくさん作ってきてください。

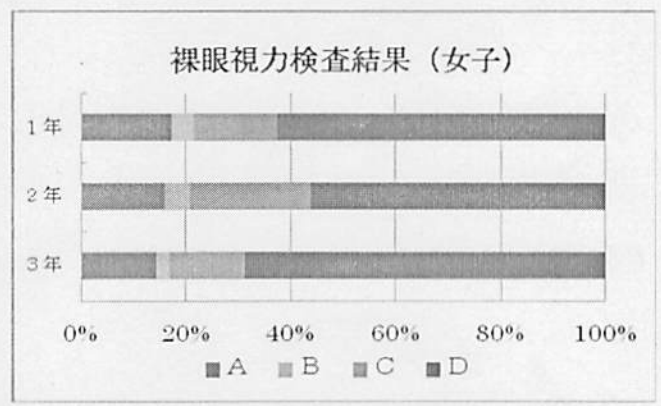
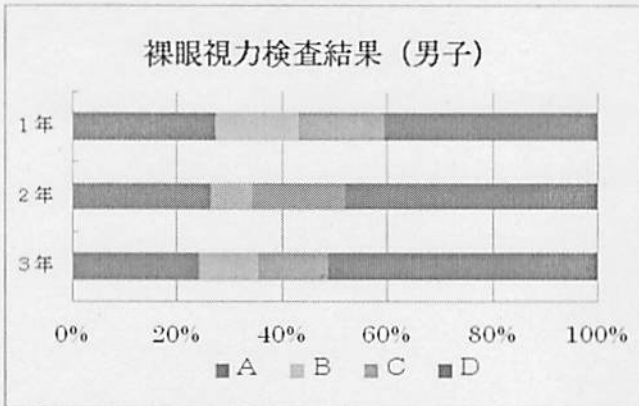


## 10月の保健関係行事

- ・10月28日(水) マラソン大会前健康診断(相談) 3年・2年該当生徒 13:30~
- ・10月30日(金) マラソン大会前健康診断(相談) 1年該当生徒 13:30~

## 10月10日は 目の愛護デー です。

### 平成27年度 小高生 裸眼視力検査結果



男女とも学年が進むにつれ、B以下(0.9以下)の生徒の割合が高くなっています。また3年生はD(0.3未満)の生徒が男子約5割、女子約7割となっています。近視は進行するようなので、黒板が見えにくいと感じている人は眼鏡等できちんと矯正してください。

### 涙とまばたきは 大切なのです

#### 涙って、役に立っているの？

- ・目の乾燥を防ぎます
- ・目の表面を滑らかにします
- ・目に酸素や栄養を届けます
- ・目のゴミやホコリを洗い流します
- ・ばい菌などの進入や感染を防ぎます

#### まばたきって、なぜするの？

まばたきをするたびに、涙が目の表面にいきわたります。スマホやパソコンをしていると、目が乾燥しませんか？ それは、まばたきの回数が少なくなるからなのです。

#### 豆知識

コンタクトレンズは、じつは目に直接触れているわけではありません。角膜は涙に覆われていて、コンタクトレンズは涙の上に浮かんでいると言えます。だから、涙が少ないと目のトラブルがおこりやすくなるのです。



### 薬と健康の週間 10月17日~23日

薬は、病気を治すのになくってはならないもの。様々な薬が開発され、50年前には不治の病と恐れられていた病気も治せるようになってきました。しかし、薬にはからだに負担をかけたり悪い影響を与えたりする面もあります。自分が使う薬の目的・効果・副作用を理解し、正しい使い方を守ることで、健康を守る薬の本当の力が発揮されるのです。

# 睡眠について

保健委員会

7月に実施しました「睡眠に関するアンケート」にご協力いただきありがとうございました。  
このアンケートの結果につきましては昇降口に掲示してありますのでぜひご覧ください。  
保健委員会ではこの結果を踏まえて睡眠についていくつか調べてみました。

## 睡眠の効果

- ・エネルギーを節約する
  - ・脳や体を休め疲れを癒す
  - ・記憶を定着させる
- など

## もしも一晩眠らなかつたら…

- ・反応速度や思考力、判断力に減衰が起こる
- ・記憶が整理されない

## 睡眠×ブルーライト

ブルーライトは波長の短い光で朝日に似た光となっています。  
そのような光を夜寝る前に浴びてしまったら、脳が目覚めてしまいます。  
これを毎日繰り返していると、目も体も疲れているのにいつまでも眠れないといった状態になってしまうかもしれません。

## 睡眠×体内時計

人の体内時計は23～25時間周期で地球の自転とは異なるのですが、通常は体内時計によつての無意識のうちに自動調整されます。  
しかし不規則な生活を送り続けていると、無意識の調節ができなくなり、昼間激しく眠くなつたり、明け方に覚醒してしまつたり、夜眠れなくなつてしまいます。

