

ほけんだより



令和7年10月23日
世田谷区立尾山台中学校
校長 永野 祥夫
主任養護教諭 竹澤なおみ

頬に当たる風も気持ちよく、過ごしやすい爽やかな季節となりました。

10月18日に実施された学芸発表会では、体育館中に皆さんの素晴らしい歌声が響き渡っていました。歌声を聴いていると、一人一人が音楽の授業や放課後練習等で一生懸命に頑張った姿が目に見えました。学芸発表会を機にクラスや学年、学校全体でさらに絆が深まったことと思います。ぜひ、学校生活に活かしていきましょう。

寒暖差が激しいので、体調管理には十分気をつけて元気に過ごしていきましょう。



☆生徒会朝礼で保健給食委員会が「給食のルール」について発表しました！！☆

保健給食委員会の2年生と発表テーマを考える際に、「給食についてやってみたい」と意見が出ました。9月から太子堂調理場からのセンター給食が始まったこともあるので、これを機に今一度給食のルールについて全校生徒で確認をすることにしました。

身支度のポイントや、配膳・下膳の際の注意点等をわかりやすく伝えるために、保健給食委員会の2年生6人全員で、色々と工夫しながらとても素敵な動画を完成させました。

当日は、全校生徒の皆さんが楽しんで学べるように、舞台上での演劇から始まり動画へと続く演出でした。何度も何度も練習をし、堂々と立派に発表を終えた2年生の皆さん、おつかれさまでした！！



盛り付けはサンプルをよく見て、献立内容を確認しましょう！！

食器は割れやすいので丁寧に扱ってください。
片づけは、トレーや食器にはビニールなどを乗せたままにせず、きちんと片づけてカゴに戻しましょう！！

マスクは付けていますか？爪は伸びていませんか？三角巾を結ぶときは、髪の毛が垂れ下がらないようにしっかりと入れるようにしましょう！！

朝夕と冷え込み、体調を崩す生徒が増えてきました。これからインフルエンザも流行する時期になります。

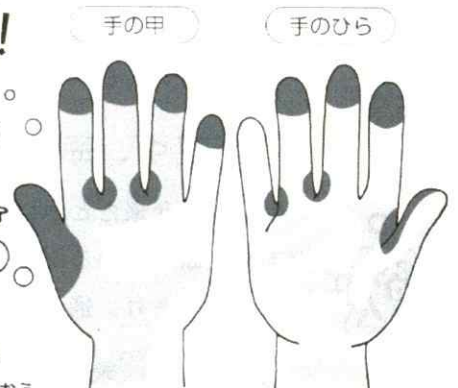
感染症の対策の基本は手洗いです。石けんやハンドソープはよく泡立てないと、洗浄成分が汚れにうまくなじまず、汚れが残ります。右の絵にもあるように、汚れが残しやすい部分を意識して、全体を30秒くらいかけて丁寧に洗いましょう。



手洗いは ココに注意！



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう



☆知ってる？IT眼症☆

IT眼症とは、スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をしたりすることで、目や体が疲労し、現れてくる色々な症状のことです。

こんな症状ありませんか？

目やその周りの
疲れ・痛み



首、肩、腕、腰などの
こりや痛み



目が乾く
(ドライアイ)



頭痛やめまい



ちらついたり、かすんだり、
ピントがずれたりして、
見づらい



食欲が出ない

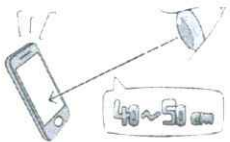


など

そんな人は...

目とIT機器の距離もチェック

少し見下ろす角度で、40～50cmくらい離します。見やすいように、文字の大きさなどを調整しましょう。



連続使用時間もチェック

50分以上は連続して使わないようにしましょう。「熱中すると忘れちゃう！」という人は、アラームを使うのもオススメ。



メガネやコンタクトレンズの 度数もチェック

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くのものは見づらいです。



☆目に優しい栄養は何でしょう☆

とくに目にやさしい栄養は

アントシアニン

目の疲れを
とる



ルテイン

目をダメージから
守る



ビタミンA

粘膜を元気にする
見る力を守る



栄養のバランスを考えて食べるのも大事！

目の症状の裏には色々な病気が隠れていることも。IT機器の使い方を見直しても治らない場合は、病院を受診しましょう！！



生理痛

の薬、いつ飲む？



＝ 痛くなってからでは遅い？

がまん強い人は、ついつい「がまんできなくなるまでは…」と痛み止めを飲まずにがんばってしまいがちですが、痛くなってからでは薬の効きが悪くなることもあります。「痛くなりそう」と思ったときにすぐ飲みましょう。

＝ 生理中、毎日薬を飲んでも大丈夫？

毎月生理が来たときに数日続けて飲む分には問題ありません。ただ、月に10日以上薬を飲んでいる場合は、良くない影響が出ることもあります。生理痛がひどくなってきたり、通常の量の服薬では治まらなくなってきたりしたときは病院へ。



鎮痛剤は生理痛で悩む女子の強い味方。上手に活用しましょう。