



# 10月 保健給食だより

R3. 10. 1  
国分寺中学校

10月の保健目標 「心の健康について考えよう」

朝晩が涼しくなり、秋らしくなってきました。

季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。体調管理をしっかりして、風邪を引かないように気をつけましょう。また、体と心の疲れをため込まないよう、適度な運動や自分に合ったストレス解消法を見つけて上手にリフレッシュしましょう。

9月29日から国分寺中学校で勤務することになりました。養護助教諭の内村日南（うちむら ひな）です。みなさんが元気に学校生活を過ごせるよう、お手伝いさせていただきます。よろしくお願いいたします。

## 10月10日は目の愛護デーです

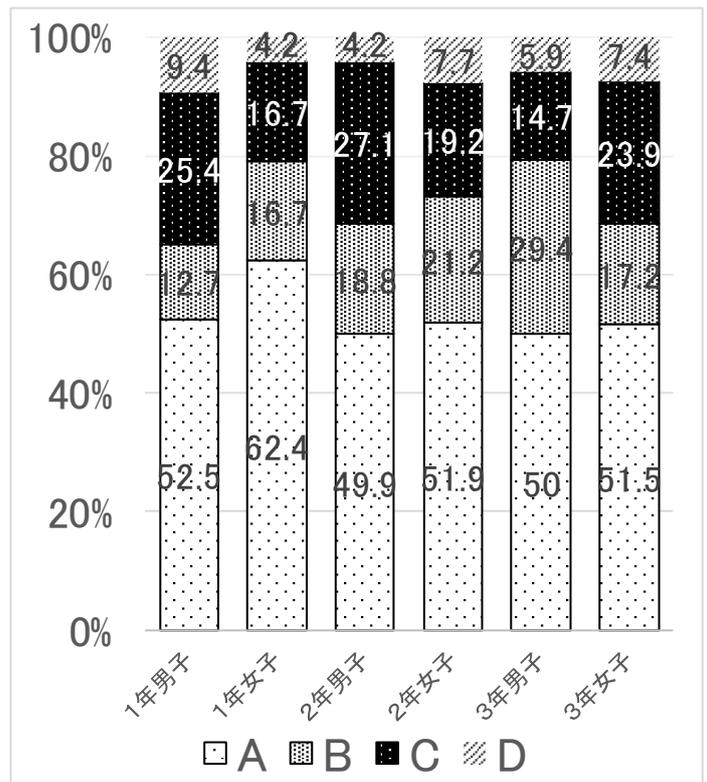
本年度の視力検査（裸眼視力）の結果は右のグラフの通りです。（※眼鏡やコンタクトを使用している生徒は矯正視力のみ計測しているため含まれません。）どの学年も、約50%がA（視力1.0以上）という結果でした。

近年、こどもの視力低下が全国的に問題となっています。令和2年度の全国の調査では裸眼視力 1.0 未満の生徒は、**58.3%**であり、昭和23年の調査開始から過去最高の割合となりました。スマホなど手元をみる時間が長くなりすぎないように、休憩を入れてみましょう。また、これからタブレットを使用する事が増えます。使用する際には目に近づけすぎず、姿勢に気をつけて使用しましょう。

〈裸眼視力1.0未満の生徒の割合〉 検査者277名

全国	58.8%
栃木県	61.1%
国分寺中	45.8%

### R3 視力検査（裸眼）の結果



## 心の健康に目を向けよう

体や心は疲れていませんか。心や体のサインに気付いたら早めの対処が必要です。友達に話したり、運動をすることで対処できていればよいですが、不眠が続いたり、元気が出なかったり不安な気持ちが長期間続くときはスクールカウンセラーなどの専門家に相談してみましょう。



### こころのサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる

### 体のサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう
- 下痢したり、便秘しやすくなる
- めまいや耳鳴りがする



小中一貫コーナー

## メディアの使用について



夏休み明けに「生活習慣チェックカード」で、生活リズムの見直しを行いました。

集計の結果、子ども達や保護者の方から、「メディア使用」についての課題が多くあげられました。

メディアを全く使用しないというのは、現代では難しいことでもありますし、外出を控えなければならない現状では、メディアの使用が息抜きとなることもあります。ですが、やはり長時間の使用は心身の健康に影響を及ぼします。使用について、もう一度お子さんと一緒に話し合ってくださいませようお願いします。

### <親子で一緒にルール作り> \*参考にしてください

- ◆ルールは一方的に決めるのではなく、子どもも理解し納得して決める
- ◆使用場所や使用時間、使用してはいけない時間など具体的に決める
- ◆親が内容に関心をもつ「何のゲームをしているの?どんな動画を見ているの?」
- ◆ルールを決めたら親も守る



## 目のための栄養のとり方

目の疲れを食事で和らげるためには、目の健康に不可欠な網膜色素(ロドプシン)を構成するビタミンAの豊富な食品(レバー、うなぎ、にんじん、モロヘイヤ、かぼちゃ、小松菜など)や、全身の血行をよくするビタミンEを含む植物油(ひまわり油、ごま油など)、種実類(アーモンド、松の実、ごまなど)がおすすめです。さらに、目の充血を防ぎ、ビタミンEのはたらきを最大限に引き出すビタミンC(野菜、果物、さつまいもなど)の豊富な食品を積極的にとり入れましょう。

ビタミンAは、もともと油との相性がよいため、ビタミンEの多い植物油を使って調理をすれば吸収力が高まり、一石二鳥です。また、落花生やアーモンドなどは、常備しておいて小腹が空いたときに、おやつに食べるようにすると手軽にとれて便利です。

