



令和8(2026)年10月9日

No.8

札幌市立啓明中学校保健室

合唱の会に向けて、校舎のあちこちから歌声が響いています。クラスの仲間とともに、すばらしい合唱を作り上げてください。

一方でかぜの流行が危ぶまれます。合唱練習の際には、気温に合わせて換気を行いましょう。朝晩の冷え込みや乾燥、換気の悪い空間は体調を崩す原因になります。換気の際には衣服で調節し、適度に水分をとってのどの乾燥を防ぎ、かぜをひかないように気をつけて練習してください。



もしかしてインフルエンザ？

通常のかぜの症状（咳やくしゃみ、鼻水）に加えて、悪寒がしたり、急に高い熱（38℃以上）が出たり、関節が痛んだりしたときは、インフルエンザにかかったのかもしれません。早めに受診し、安静にしましょう。

子どもや高齢者、喘息などの持病がある人は、重症化する恐れがあります。食器やタオルは共有しない、患者を寝かせる部屋を別にする、トイレやドアノブを消毒するなど、おうちで感染が広がらないように気をつけましょう。

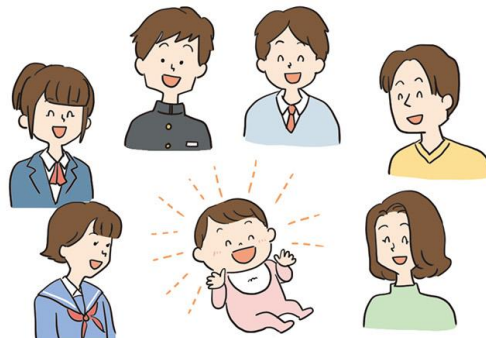


自分も周りも笑顔で元気

「エンジェルスマイル」という言葉を知っていますか？ 生後2～3か月くらいまでの赤ちゃんが浮かべる無邪気な笑顔のことです。この「エンジェルスマイル」を見た人は、思わず「かわいい！」と感じて、赤ちゃんに笑みを返します。すると、赤ちゃんはますます微笑むようになるのだそうです。

このように、笑顔には、自分も周りの人も幸せな気持ちにさせる効果があります。口角を上げて笑う練習をするだけで、気持ちが明るくなるという研究もあるそうです。

「ちょっと元気が足りないな～」というときは、ぜひ、鏡の前で試してみてください。



リーダーを中心に合唱練習に熱が入っていますね。合唱が得意な人はもちろん、苦手な人も頑張っています。

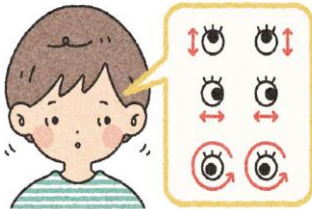
真剣なあまり怖い顔になってしまうこともあります。お互いに笑顔も忘れないでね。

疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。

目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。

目を動かす



遠くを見る



まばたきをする



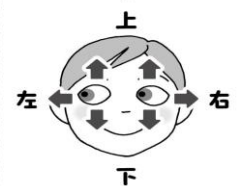
目を温める



疲れ目かも？

そんなときは
目のストレッチ

3秒ずつ各方向を
見つめます。



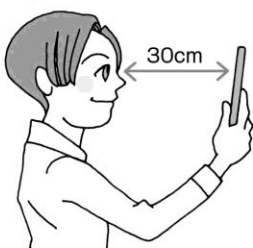
☑ 次の方向を見る前に
一度視線を正面に戻す

☑ 顔を動かさず、
ゆっくりと呼吸をしながら

疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1

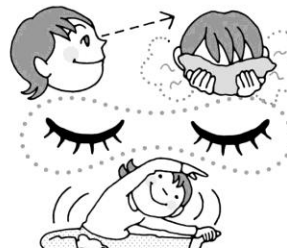
目と画面の距離は30cm以上に



ス マホの画面のように近くを見る時、目はピンと合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2

目はこまめに休ませる



30 分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3

使用ルールを決める



長 時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4

寝る前はスマホを見ない



ス マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。