

ほけんだより



令和元年11月5日
札幌市立新川中学校
保健室

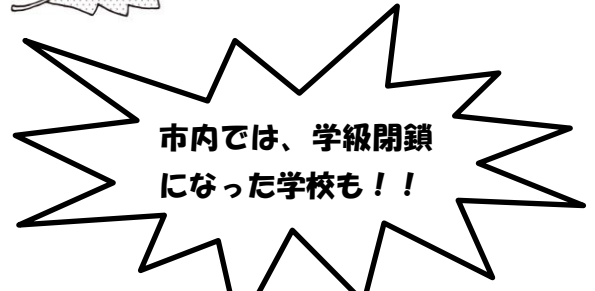
先月の新川祭。校舎のリニューアル工事のために、掲示板が新しくなり初めてのサイズでの壁画製作。合唱は、体育館ではなく、サンプラザのホールでの合唱コンクール。生徒会の進行も新旧役員が工夫を凝らしての準備となりました。

合唱曲をイメージした壁画は、丁寧に製作された見ごたえのある作品が完成。合唱コンクールでも、丁寧に練習を重ねた歌声が披露され、歌い終わった生徒の皆さんの晴れ晴れとした表情は、とても素敵でした。

様々な場面で、例年と違う新川祭でしたが、終わってみると、新川中学校の良き伝統が今年も伝えられたことを感じることができました。

仲間一緒に作り上げた中で得た力は、これから一人一人のパワーとなることでしょう。お疲れ様でした！

さあ、文化の秋の次は、勉強の秋です！！



現在市内では、インフルエンザ A 型が流行しています。ご注意ください。



メガネも定期点検を

<新川中学校の生徒の視力のようす>

裸眼視力が A (1.0 以上) の生徒 : 31.9%
裸眼視力 B 以下 (0.9 以下) の生徒 : 30.9%
矯正視力 (メガネ、コンタクト) の生徒 : 37.2%
(今年の健康診断の結果から)

以前は、テレビの視聴や携帯ゲーム機の使用が目を疲れさせる原因の多くでした。TVの見方やゲーム機の使い方を注意された人も多くいると思います。最近では、パソコンやタブレット、スマホなどの画面を長時間見る機会が増え、目の疲れから、視力の低下が心配されることが多くなりました。

室内で過ごすことが多くなるこれからの季節。目の疲れ感じていませんか？視力の低下は、見えづらさだけでなく、頭痛や肩こりの原因にもなります。

「情報の80%は、見ることで得られる。」と言われます。スッキリ見えていますか？

メガネ・コンタクトレンズ

正しく使おう

度はあっているかチェック

- 黒板の字が見えにくい
- ぼやけて見える
- 肩がこる
- 頭が痛くなる
- 目を細めると見えやすい

コンタクトレンズのケアはできているかチェック

- 目に異物感や違和感
- 目が充血
- 目がかすんだり、くもったり

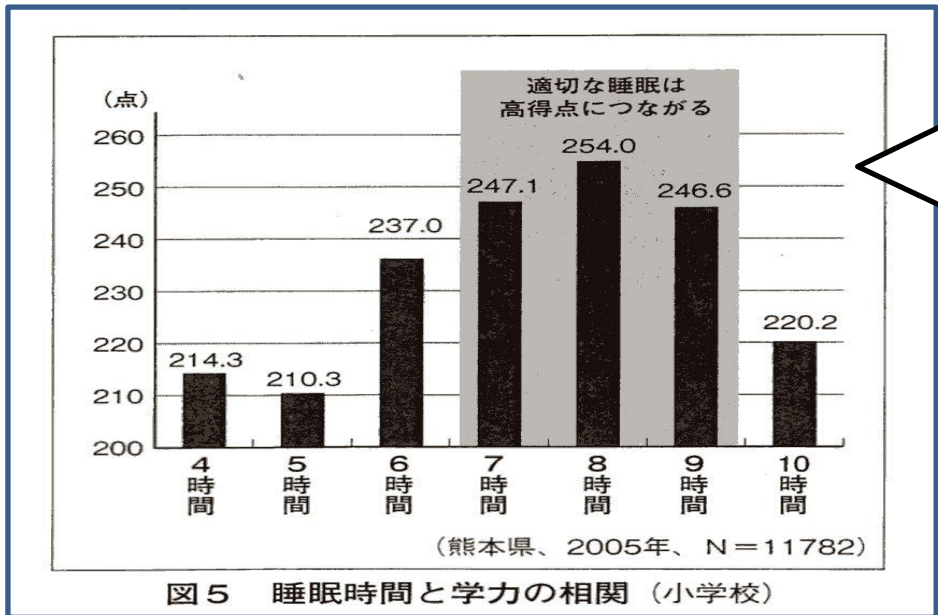
当てはまることがあれば眼科へ

「ギリギリにならないと、やらないタイプなんで、前日に頑張ります！」

～学習記憶を脳に定着させるために睡眠が必要なこと知ってますか？

新川祭が終わり、第3回定期テスト範囲発表、テスト計画作成完了。提出物を片手に、教科担任の先生を探す生徒の姿も多くなり、「定期テスト近し！」のこの頃です。

テストに向けての勉強時間も増えてきていると思います。勉強したことを当日のテストで十分に発揮するための準備があります。それは、**睡眠時間をしっかり確保**することです。



中学生に必要な睡眠時間は、8～9時間と言われています。さて、あなたの今日の睡眠時間は？

睡眠には、心と体を休ませる、心身を成長させる時間（レム睡眠）と脳を休ませて、学習したことを整理して残す時間（ノンレム睡眠）があります。睡眠中にレム睡眠とノンレム睡眠が交互に現れます。心身の成長する時期は、8～10時間の睡眠時間が必要と言われています。

<よく聞くテスト前の中学生の残念な睡眠のとり方>

- ①学校から帰り、夕方寝てしまい、夜眠れなくなる。
→ぐっすり寝てしまう前に起きる。(15～20分位)
- ②平日は、寝不足なので、休日は昼過ぎまで寝だめする。
→平日と休日の睡眠時間の差は、2時間以内に。
- ③睡眠時間を確保するために、寝坊する。
→寝すぎも脳の働きのためには良くないといわれています。



<よく聞く睡眠不足の原因>

- ①習いもの、塾の帰宅が遅い。
- ②課題が終わらない。
- ③スマホ・タブレットの使用（遅い時間の通話、SNSの交換、動画の視聴など）
→①②③どれも大事な時間です。限られた時間をどう使うのか工夫が必要ですね。

おすすめの方法があったら、学級で交流してみましょう!!!