

ほけんだより



石岡市立園部中学校 保健室

令和6年10月4日

秋晩が涼しくなって山が色づいてきました。紅葉は木々の冬支度とも言われています。気温が低くなると太陽の光から栄養を取る「光合成」の効率が落ちるのでその活動をやめて光合成のもとになる葉緑素を分解し、栄養として取り組みます。その際に赤や黄色に葉の色が変わったり、葉を枝から落したりするのだそうです。そろそろ皆さんも衣替えの時期ですね。秋の昼夜の寒暖差に負けないように服装などで調節しながら過ごしましょう。

秋の昼夜の寒暖差により体調を崩しやすい時期です。早寝早起き、バランスのよい食事等、規則正しい生活を心がけましょう。

10月10日

目の愛護デー

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの20秒でも
リフレッシュできる！

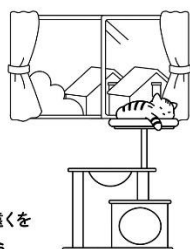
10歩先が約6m
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにつきあひましょう。



夕方になると、
スマホ画面が
見えにくくなる

スマホを見た後、
遠くを見ると
ぼやける
それ、
スマホ老眼
かも!?

スマホの小さい字は
少し離すと
見やすくなる

スマホ老眼とは、長い時間、
スマホを見続けることによって、
目の筋肉が凝り固まり、ピント調整が
うまくできなくなってしまう状態です。
加齢による老眼とは違い、多くは一時的ですが、
スマホの長時間使用には注意が必要です。

旬の食べ物を味わおう

天気もよく、気持ちよくすごせる
秋になると、食べ物が一段とおいし
く感じられますね。そう、「食欲の
秋」がやって来ました！ 秋が旬(=
一番おいしい時期)の物を食べて、
「実りの秋」を楽しみましょう。

秋の野菜は、夏野菜よりも水分が少ないので、味が濃く、甘みも
強いのが特徴です。また、秋の魚は、産卵前で脂がのっておい
しいですよ！

寒い冬に向けて、栄養をたっぷり摂りましょう。



秋が旬の食材

いくつ知っているかな？ 知っているものをチェック☑してみてくださいね。

- ☐さんま(漢字で書くと「秋刀魚」。まさに秋の魚です)
- ☐秋さば(頭に「秋」という言葉がつきます)
- ☐秋さけ(頭に「秋」という言葉がつきます)
- ☐いなだ(漢字で書くと「鰻」。サカナ偏に秋です)
- ☐里いも ☐玉ねぎ ☐柿
- ☐栗 ☐ぶどう ☐きのこ
- ☐じゃがいも ☐りんご ☐米



心の悩みを相談しよう

今、何か悩んでいることはありませんか？ 友だち関係、成績、将来の
ことなど、不安になったり、気持ちが落ち込んだりすることもありますよね。

そんなときは、一人で抱え込むより、家族や友だちなど周りの人に話す
のがおすすめ。もしすぐに解決のヒントが見つからなくても、話すだけで
少しは心が軽くなりますよ。もちろん、保健室に来て話すのもアリです！
また、自治体や保健所、若者の支援に取り組んでいるNPO法人では、無
料電話やメールなどでも相談できます。辛くて、苦しいときは、我慢せず
にSOSを出して！ 自分を大切にできる人になりましょう。



園部中にお話をきいてくれる

SCや心の相談員が週一で働

務してるよ!!

話をしてみたいと思ったら、

近くの先生に予約してもら

う。