ほけんだより 10月

みどり市立笠懸中学校　保健室
平成３０年１０月１５日

朝から合唱の歌声が響き渡り、笠中の秋を感じます。季節の変わり目は体調を崩す人も多いようです。きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、からだにも心にも栄養をたくさんあげてください。

ドライアイから目を守る！

ドライアイってなに？

A. 涙の量が減ったり、涙の質が低下して、目の表面を十分に潤せなくなっている状態をドライアイと言います。

ドライアイになるとどうなるの？

A. 目が乾燥すると、表面が傷つきやすくなるだけでなく、視力の低下も起こります。

自分でもチェックできる？

A. 目にいろいろな不快感があります。

こんな症状はないかチェックしましょう

チェック1

- □目が乾いた感じがする
- □目が痛い
- □目がかゆい
- □目が疲れる
- □目が赤い
- □光を見るとまぶしい
- □ものがかすんで見える
- □目が重たい感じがする
- □目がごろごろする
- □目に不快感がある
- □涙が出る
- □めやにがでる

チェック2

10秒間
瞬きをせずにいられますか？

【チェックの結果】
自覚症状で５項目以上チェックがあった、または10秒間瞬きをがまんできなかったら、ドライアイかもしれません。一度、眼科医に相談しましょう。

予防のためにはどうするの？

A.

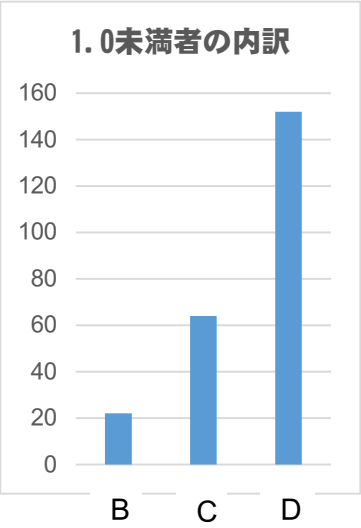
スマホやゲームを長時間続けない

まばたきの回数を意識して増やす

ときどき遠くを見て目を休ませる

じゅうぶんな睡眠をとる

笠懸中の１学期の視力検査の結果、視力がＢ以下（１．０未満）の生徒は**全校で２３８名（54.3%）**でした。



視力の低下はそのままにしておくとさらに進んでしまう場合があります。受診が済んでいない人は、眼科医を受診しておきましょう。

おとなも子どもも、スマホやタブレットが身近な世の中になりました。
保健室で子ども達のやりとりを聞いていると、ゲームやコミュニケーションツールとしてだけでなく、中学生にとっては**ストレス解消や、友達関係・勉強のことから少しだけ離れるための空間として**、利用している場合も少なくないようです。

でも、寝室での使用、就寝時の使用は気を付けて！

積極的にスマホやタブレットを使用していなくても、寝室においておくだけで、就寝時間が遅れたり、眠ったあともメッセージや通知によって起こされてしまい睡眠の質が落ちてしまいます。そうすると昼間眠くなったり、集中力が低下したり、ふさぎこみがちになりやすいのです。気分の低下が長く続くのは心配ですね。使うときは明るい部屋や居間（リビング）で使うようにしましょう。

感染症予防対策の第一歩！

みなさんは、きちんと洗えていますか？
給食前のアルコール消毒は、清潔な手に使用しないと意味ないですよ。

保護者の皆様、お元気ですか？

台風２４号の「台風一過」で幕を開けた１０月。
我が家では子ども達のスケジュールをトイレで管理しています。
家族の予定を書き込むカレンダー、部活の月予定表、習い事の予定表、
４人が年度はじめにもらってくる Ａ３の、各学校の年間予定表は、半分に折って４校分はってあります。それをひっくり返して、１０月から３月までの面にすると、文字通り、今年も折り返した！としみじみ思います。後半戦も終えると、４人とも締めくくりの１年を迎えます。
その先に待っている新しい世界が、子ども達が望むものでありますように、気の早い私は今からあれこれ思いを巡らせています。

末っ子は小学５年生です。１，２年の頃は「今が一番可愛いときだなぁ」と思っていたし、３，４年になった時も「このくらいが何をするのも一番可愛いなぁ～」と思っていたはずなのに、５年生になって憎まれ口をたたくお年頃になっても、やっぱり「小学生は可愛いよなぁ～」と思っている自分に気付き、これは末っ子の特権なのかも、と認めるようになりました。
先日、一緒にお風呂に入っていると、こむぎねん土の入っていたプラスチックのカップを、おしりに２つくっつけて、ぷかっとおしりごと浮かべて、「おしりふじつぼ～」とやっていました。お湯が入らないように、カップをおしりに吸い付ける技はお見事。これをいつまでやってくれるかなぁ～。

【次女のその後】

学校だけで疲れ切っていた頃は、大好きだったピアノも「しばらくお休みしようかな」と言っていたのに、ゆっくり自分のペースで過ごすようになり、気力がたまってきたのか、またピアノが楽しくなってきました。表情も明るく、好きなこと、やりたいことを楽しめるって、やっぱりいいね！と「ほっ」としていたのもつかの間。今度は、学校に行けない自分を責めて、落ち込むようになってきました。「学校に行けない＝ダメな人」なんかじゃないよ、と言葉で伝えてはいるものの、兄弟はみな学校へ、両親も仕事へというのが現状。たまに「みんなどこ行ったの？」なんて聞いたりして。分かっているのに自分から聞いては落ち込んでいるようでした。そんなある日、「母ちゃん、適応（指導教室）を見てみたい」と言ってきました。次女にとって、平日のお家にいるのは、こちらが思うほど気楽なものではないんだと思います。教室に入るのはなかなかハードルが高いけど、今の次女の居場所になりそうなどこかを、一緒に探してみたいと思います。

子育て、まだまだ続きます。次女が笑っている顔を見られるように、頑張ります!