



令和4年10月7日（金）
香取市立栗源中学校 保健室

寝る前にスマホを触っていませんか？

朝、起きられない

昼間もずっと眠い...

—そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、「寝る前スマホ」が原因かもしれません。

★ 体内のリズムを乱すのは

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。

しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまいます。

★ 「いい眠り」のために

大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれませんね。

- 晩ご飯の後は趣味の時間にする
- お風呂の後はストレッチでリラックスタイム



疲れ目解消 4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



みんなのステキな歌声が学校に響きわたり、秋の風がキンモクセイの香りを運んで気持ちの良い季節となりました。

しかし、季節の変わり目で、朝晩の気温差が激しく、体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の調節を心がけてカゼなどひかないように...



後期身体測定と視力検査のお知らせ

日時：1年生：10/13（木）朝学習 身長（1学習室前廊下）、体重（3階相談室）、視力（1学年学習室）
2年生：10/14（金）朝学習 身長（2学習室前廊下）、体重（3階相談室）、視力（2学年学習室）
3年生：10/17（月）朝学習 身長（3学習室前廊下）、体重（図書室）、視力（図書室）



♪♪ 保護者の方へ ♪♪

検査終了後、保健室からの封筒に「後期身体測定結果」「10月の視力検査結果」「令和4年度健康診断結果」を入れて家庭にお渡しします。お子様の結果を確認し、速やかに封筒のみ学校へお返しください。



視力チェック！

この絵は何に見えるかな？

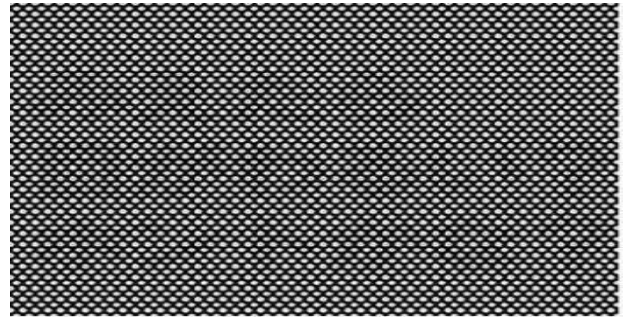


下の図には、文字や絵がかくされています。
なんと！視力の悪い人にしか見えません。
この絵が見えたら、要注意だよ！
目が悪くなっているかも？？

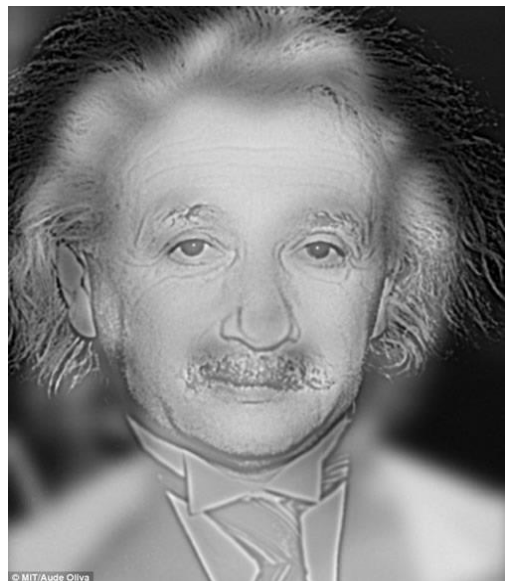
①



②



③



こんな風に見えたら、目が悪くなっているかも・・・

- ① 絵「モナ・リザ」
- ② 文字「みえたら 目がわるい？ ホントかな？」
- ③ 絵「マリリン・モンロー」

食欲の秋！ 体に良い食べ物をしっかり食べよう！



目にいい食べもの知っていますか？



ビタミンB₁、B₂を
たくさん含むもの

豚肉、玄米、
牛乳、卵 など

ビタミンB₁、B₂は視力の
低下を防ぎ、目の機能
回復に役立ちます。

ビタミンAを
たくさん含むもの

うなぎ、にんじん、
レバー など

別名「目のビタミン」とも
いわれるビタミンAは、
目の疲労回復に
役立ちます。



ビタミンCを
たくさん含むもの

レモン、イチゴ、
ブロッコリー など

ビタミンCは目の粘膜をつ
くり、水晶体を保護する
のに役立ちます。

秋の恵み
サツマイモ
を使って

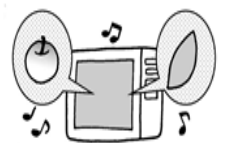
プラス1で栄養アップ↑

素材の甘みで、
砂糖を使わなくてもスイーツに!!

水分とほんのり酸味をプラス
+りんご

ビタミンCと食物せん
いがたっぷりの組み合
わせです。

- ①サツマイモとリンゴを
食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱容器に入れ、
ラップをして、
電子レンジで4～5分加熱。



アレンジも
楽しんで♪

- ★ヨーグルトとあえる。
- ★パイシートで包んで焼く。



※食材によるアレルギーには、各ご家庭で注意の上、ご利用ください。