

# サブリメント

西台中 保健だより  
令和5年10月6日  
保健室

## 10月が始まりました

日暮れが早くなり、夜は虫の声が聞こえるようになりました。9月が終わり、季節は秋へと移り変わりがつあります。

本校では、9月中旬に新型コロナウイルス感染症やインフルエンザが猛威を振るい、いくつかのクラスで学級閉鎖の措置を取りました。ご家庭においても、毎日の体調チェックに加えて、早めの病院受診などにご協力いただき、ありがとうございました。おかげさまで、その後の感染拡大は見られずに経過しています。

今年は暖冬の予想で、10月も例年に比べて暑い日が続くと予報されています。感染予防対策に加え、熱中症予防も継続する必要があります。引き続き、健康管理をお願いします。

## 生理用ナプキンの設置について



10月から各女子トイレに生理用ナプキンを設置します。

学校で急に生理になって困った人、家庭で生理用品が用意できずに困っている人のために、板橋区教育委員会の予算措置により実施している支援です。

生理用品は薬事法で定められた「医薬部外品」です。大切に扱ってください。

体のことや病気のことなど、心配・不安なこと、困ったことがあれば、いつでも保健室で相談できます。



家庭で用意できる人は、  
いつ生理になっても大丈夫のように  
1~2個をポーチに入れて  
持ち歩きましょう。

### <家族の人がもらう場合はこちらへ>※ 区の施設

#### ◇健康福祉センター

- ・板橋健康福祉センター（大山東町 32-15 板橋区保健所 1階）
- ・上板橋健康福祉センター（桜川 3-18-6）
- ・赤塚健康福祉センター（赤塚 1-10-13）
- ・志村健康福祉センター（蓮根 2-5-5）
- ・高島平健康福祉センター（高島平 3-13-28）

#### ◇福祉事務所

- ・板橋福祉事務所 総合相談係（栄町 36-1 グリーンホール 3階）
- ・赤塚福祉事務所 総合相談係（赤塚 6-38-1 赤塚庁舎地下 1階）
- ・志村福祉事務所 総合相談係（蓮根 2-28-1）

#### ◇男女社会参画課（男女平等推進センター相談室）（板橋 2-66-1 板橋区役所南館 6階）

#### ◇いたばし生活仕事サポートセンター（栄町 36-1 グリーンホール 4階）

生理用品を  
お渡ししています



10月10日は

目の愛護デー

## 視力、悪くなっていませんか？

4月の身体計測日に視力検査を行いました。結果は表の通りです。あれからまもなく半年がたちます。「最近、目が悪くなったなあ」「なんだか見えにくいなあ」と、感じている人はいませんか？

西台中生徒の裸眼視力 (左右で測定値の低い方)	男子	女子
A=1.0以上	31.5%	34.0%
B=1.0未満0.7以上	17.3%	14.3%
C=0.7未満0.3以上	19.9%	21.7%
D=0.3未満	<u>31.1%</u>	<u>29.9%</u>

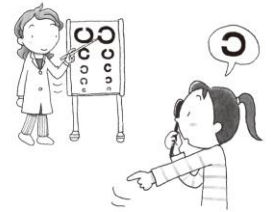
※コンタクト装用中で、矯正視力のみ測定者は除く

本校では、男女とも約3割の人がD (0.3未満) という結果でした。

コロナ禍や1人1台端末の普及で、スクリーンタイム (画面を見ている時間) が長くなったことが影響していると考えられます。

30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。外の景色の遠くを20秒以上見て、筋肉をゆるめてください。

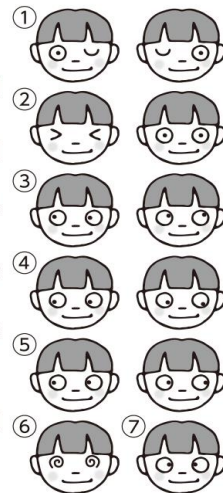
定期的に眼科に行き、目に合ったメガネやコンタクトレンズをつくってもらうことも大切です。



## やってみよう 目のストレッチ

**ス** マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り  
各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

## ドライアイを悪化させる3つの「コン」

**エアコン**

エアコンで部屋を乾燥させ過ぎたり、顔に風があたっていると、目の表面の涙が蒸発しやすくなります。

**コンタクトレンズ**

目の表面の涙の層がレンズの裏側と表側に分かれ、涙の層が薄くなり不安定になるので、目が乾燥します。

**コンピューター**

パソコンやテレビの画面を集中して見ていると、まばたきの回数が減り、目に涙が十分に行き渡りません。

ドライアイの人は、3つの「コン」の使い方を振り返ってみましょう。ホットタオルなどで目を温めるのも、涙の分泌量が増えてオススメです。