

尿検査の予定

10/2 (木) 3 (金)

予備日：10/10 (金)

10/1 に容器等を配布します。

- 提出場所は、教室です。予備日は保健室
- 今回提出できない人は、保健室や担任の先生に伝えてください。

必ず上記日程で提出しましょう！

2次検査は、11/13 (木) 14 (金) 21 (金)



令和7年 10月1日 長岡京市立長岡第三中学校 保健室

朝晩はずいぶん涼しくなり、気温や気圧の変化などで体調を崩している人が9月中旬より増えて、コロナやインフルエンザの報告も続いています。

今月は、三中祭や体育大会などの行事が予定されており、取り組みが始まっています。

からだの疲れだけでなく、心の疲れも溜まりますので行事直前にダウンしないよう、生活リズムを崩さずに、『しっかり食べて、ぐっすり眠る』そして好きな音楽を聴いたり本を読んだりして、穏やかな気持ちで過ごしましょう。

10月10日は「目の愛護デー」

「見る・聞く・触る・嗅ぐ・味わう」五感のなかでも一瞬にして情報を伝えることができる「見る」＝「目」の働きはとても大切です。

そして目の疲れは、体の疲れにもつながります。勉強や読書時の部屋の明るさや姿勢に注意し、テレビゲームやパソコン・タブレットの使用は時間を決めてする等、目を酷使しないようにしましょう。

また、視力が低下すると、授業中の黒板の字が見えにくくなるだけでなく、歩行時の段差や落下物などに気付くのが遅れて思わぬケガをすることもあります。

視力低下を自覚している人は眼鏡等を準備しましょう。

眼鏡の度が合わなくなっている人も、しっかり見えるものに交換しましょう。



目の「カ」をこすらないで

●目にゴミが入った！

ゆっくりまばたきをすると、涙で流れて出てきます。

水をはった洗面器に顔をつけてまばたきをしてOK。

【注意】目に傷がつくことがあるので絶対にこすらないこと!!

●目に洗剤やシャンプーが入った！

すぐに大量の水で洗い流しましょう。

眼科に受診するときは、目に入ったものの容器を持ていきます。

【注意】トイレの洗剤などアルカリ性の液体が入ったときは必ず病院へ行くこと!!



質の良い睡眠と健康

《ノンレム睡眠とレム睡眠》

人は入眠後、すぐに浅いレム睡眠が現れ、次第に深いノンレム睡眠となり、その後再び浅いレム睡眠になります。

レム睡眠中、心身に起こっていることは？

- ・体を休ませる
- ・脳が活発に働き、夢を見る
- ・スポーツ技能や楽器の使い方等、言語によらない記憶を定着させる

ノンレム睡眠中、心身に起こっていることは？

- ・脳を休ませる
- ・傷ついた細胞を修復し、疲労を回復させるなど体を維持する
- ・深い眠りの時に成長ホルモンを分泌する
- ・ストレスの原因となる嫌な記憶や無駄な記憶を消去する
- ・勉強などの言語化された知識を記憶として定着させる

質の良い睡眠とは？

質の良い睡眠のとり方は？



保健室前に資料を掲示します