

# ほけんきより5月

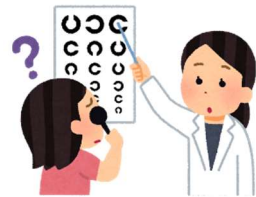


令和4年5月7日（土） 埼玉平成中学校 保健室

コロナ禍でのゴールデンウィークも3年目を迎えました。皆さんはどのように過ごしましたか？5月は「5月病」という言葉もあるように、4月からの疲れが出やすい時期になります。特に連休明けは、いつもより学校に行くと疲れたり、体がだるかったりすることがありませんか？休息を意識して取りつつも、休み癖がつかないように生活リズムに気を付けましょう。

## 最近、視力が低下したと感ずることは

## ありませんか？



4月に身体計測、内科検診、心電図検診（中学1年生のみ）を実施しました。みなさんが静かに、迅速に行動してくれたおかげで、どの検診も問題なくスムーズに終えることができました。ご協力ありがとうございました。

視力検査の結果から、C（0.7未満）の割合が全体で約44%と、昨年に比べて視力が低下している生徒が多いことが分かりました。（昨年は29%）視力低下は小・中学校から進行することが多いです。視力が低下するとメガネやコンタクトが必要になるなど生活が不便になるだけでなく、将来、失明にいたる目の病気になる危険性が高まるといわれています。

### 視力の判定

- A（1.0以上）：教室の一番後ろにいても黒板の文字が楽に見える。
- B（0.9～0.7）：教室の後ろの席にいても黒板の文字がだいたい読めるが、小さい文字だと見えづらいこともある。
- C（0.6～0.3）：教室の前の席にいても、小さい文字があまり読めない。
- D（0.2以下）：前の席に座っても、メガネなどがないとはっきり読めない。

## 大切なのは視力低下を進ませないこと

### 外に出て活動する

1日2時間以上屋外に出て活動しましょう。屋外活動時間が長ければ近視になるリスクが低くなるとの報告があります。

### 休みながら

スマホやパソコンなどを使用するときは、1時間に1回15分ほど休憩をしましょう。

### 明るい環境で

暗い中での作業はそれだけ目に負担をかけます。明るい場所で距離をとって作業するようにしましょう。

知ってはいるけど、実践できていない…、そんな人も多いのではないかと思います。ですが、自分の健康を守ることができるのは自分だけです。とくに視力は一度低下したら、どんどん低下していきます。将来、後悔しないように、今から意識して実践していきましょう。

## 食べられない

## そのワケは？朝食お悩み Q & A

Q 朝は食欲がありません…。



A. 夜、遅い時間に夕食や夜食を食べると、「空腹期強収縮」と呼ばれる胃の掃除が充分に行われず、食べたもののかすなどが胃に残ったままになり、胃もたれやムカムカの原因に。夕食は早めに、夜食をとる場合は消化のよいメニューで、やや少なめを心がけましょう。



Q 朝食を食べる時間が取れません…。



A. 朝食の時間を確保するためには、早起きが欠かせません。まずは夜ふかし厳禁。眠くなくても、早めに布団に入ることから始めてみましょう。また、日中に適度な運動などで体を動かすことも、眠気を促すための方法の一つです。



Q 朝食の用意ができません…。



A. 始めは、パン、牛乳、フルーツなどそのまま食べられるものを用意してみてもいいでしょう。すぐ食べられるものから始めて、余裕ができたなら、ご飯やお味噌汁、おかずなどを作ったりと『レベルアップ』ができれば理想的です。



## お腹のはたらき：空腹期強収縮

お腹が減ると「グー」と鳴ることがありますね。これは、『空腹期強収縮』と呼ばれる胃の動きによるものです。私たちの胃には、食べたものの消化が終わっても、食べ物のかすや粘液が残ります。これを掃除するための動きとして、空腹期強収縮が行われることでお腹がスッキリして食欲もわき、また食べて、消化して…という仕組みになっているのです。



ただし、空腹期強収縮が始まるのは食後8～9時間ほど経ってから。夜遅い時間の夕食、あるいは寝る前に夜食をとったりすると、朝起きるまでに掃除が充分に行われず、胃もたれやムカムカを感じて食欲がわかなくなるのです。夜まで勉強するときなどに夜食をとりたい場合は、脂肪分が少なめで消化がよいメニューを選ぶこと、そして食べすぎないことがポイントです。