



徳島県立徳島商業高等学校
2021年8月

養生の術は先ず心気を養ふべし。心を和にし、気を平らかにし、いかりと怒をおさへ、うれひ、思ひ、を少なくし、心をくるしめず、気をそこなはず。
(現代語訳)
養生の第一歩は心と気を養うことである。心を和らかにし、気を平らかにし、怒りと欲を抑え、憂いと思ひ煩う事を少なくし、心を苦しめず、気を損なわない。
貞原益軒 著 養生訓

夏休みの生活について考えよう

夏休みが始まり2週間が過ぎましたが、どんな毎日をご過ごしていますか。3年生は進路に向けての準備や、1・2年生は学習や部活動等、それぞれの目標に向かって努力していると思います。

今後の夏休みや、2学期の生活に向けて、健康で過ごすことができるよう、毎日の生活を見直してください。特に、昨年度の臨時休業中には、スマートフォンやゲーム等の使用時間が増えた人が多くいました。学校等のない時間をどのように過ごすか考えてみましょう。

ナツキさんに聞きました！

暑～い夏休みも元気なワケは？

去年の夏休み、遊びも勉強もぼっちこなし先輩ナツキさん。その元気のワケを教えてください。

元気でいられるワケは？

→ポイントは「リズム」

「朝早く起きなくてもいいから…」って夜ふかししてない？
夜ふかしすると朝起きられなくなって、次の日にまた寝るのが遅くなって…と、どんどん生活リズムがくずれてしまうよ。
それでは疲れがたまると、2学期に生活を戻すのが大変！
夏休み中も早寝早起きの規則正しいリズムを守ると、元気に過ごせるよ。

ナツキさん



いい「リズム」をつくる 4つのヒントを紹介！

- | | |
|--|--|
| <p>1 学校に行く日と同じ時間に起きよう</p> <p>規 規則正しい生活は、まず早起きから！自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつけられるよ。</p> | <p>2 起きたらまずカーテンを開けよう</p> <p>眠 い朝もカーテンを開けて朝日をとり込めば目覚めスッキリ！太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。</p> |
| <p>3 体をこまめに動かすクセをつくらせよう</p> <p>昼 間に体を動かすようにするんだ。運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。</p> | <p>4 寝る前のスマホはやめよう</p> <p>寝 寝る前にふとんの中でスマホをさわってないかな？画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。</p> |

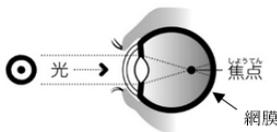
★身近な健康について考えよう★ 目指せ！健康マスター！

第3回「屈折異常について」

1学期の視力検査で以前より視力が下がってしまった人はいませんか？視力が下がっていた人は屈折異常の可能性があります。正常では遠くを見るときに目の網膜に焦点が合いますが、屈折異常では、網膜に焦点がうまく合わず物がぼやけて見えてしまいます。屈折異常には近視・遠視・乱視などがあります。

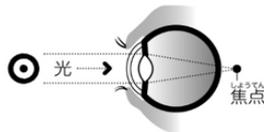
近視

網膜の前で焦点が合う状態のこと。
近くは見えるが、遠くを見るとぼやけて見える。



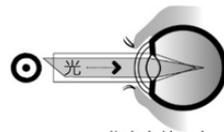
遠視

網膜の後ろで焦点が合う状態のこと。
近くも、遠くもぼやけて見える。



乱視

角膜のゆがみのために焦点が複数でき、焦点が結ばない状態のこと。
近くも、遠くもぼやけて見える。



屈折異常を予防するためには…

- ・目を本やメテア機器に近づけ過ぎない。
- ・読書やメテア機器の使用は、暗いところではない。
- ・長時間のメテア機器の使用を避け、こまめに休憩をとって目を休ませる。

※メテア機器とは…

スマホやタブレット、ゲーム機など。

★健康診断結果で視力低下がある場合や、最近物が見えづらい等の症状がある場合には、屈折異常やそれ以外の病気の可能性があるため、夏休みを利用して眼科で診てもらおうようにしましょう。

★また、健康診断の結果、医療機関受診を勧められた人は、受診して受診報告書を学校に提出してください。

出典：東山書房「保健指導プリント指導調」、医学書院「目」

感染症対策等をしながらの生活ですが、心と体を健康に過ごすことが大切です。学校にはスクールカウンセラーの先生も定期的に来校してくれています。その他にも相談窓口がありますので、相談や悩みごと等があるときは、ひとりで抱え込まないようにしてください。

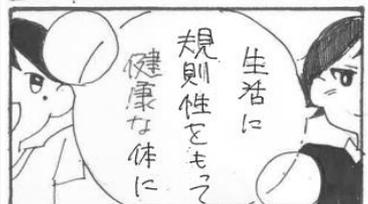
【24時間子どもSOSダイヤル】0120-0-78310 【児童相談所全国共通ダイヤル】189

「からだ研究所」はほけんだより「YOJOくん」や掲示物などで、みなさんに健康情報をお届けします。



「生活にサイクルを作ろう！」

アニメ・漫画部 和食



出典：日本学校保健研修社「健」2021. 8