

# ほけんだより 10月

築館高校 保健室  
No.6 R1.10.1

9月の下旬あたりから、朝晩だいぶ涼しくなってきましたね。季節が「秋」へと移り変わっていくのを感じますよね。秋は、読書の秋・芸術の秋・スポーツの秋・食欲の秋…。様々なことに取り組むのに、気持ちの良い季節です。勉強に部活に趣味に、積極的に取り組みましょう。

季節の変わり目は、体調を崩してしまう人が増えます。きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、からだにも心にも栄養をあげてくださいね。



## 体調管理をしっかりと行おう！

朝晩の急な冷え込みで、体調を崩す人が増えています。体を冷やさないように衣服の調節を上手にしていきましょう。ちょっと風邪をひいたかなと思ったときは、早めに休養をとりましょう。

### ★風邪症状での来室が増え始めています。

風邪やインフルエンザ・感染性胃腸炎といった感染症はこれからが本番です。各自、手洗い、うがいなどこまめに行い、また、マスクの装着等で予防していきましょう。

### ★ワンポイントアドバイス★

衣替えとなり、すっかり制服も秋モードですね。寒さ対策としてみなさんにアドバイスです。よくセーターなどをシャツの上に重ね着をしているようですが……。これだけでは、体が冷えてしまいます。肝心なのは、シャツの下に一枚肌着を着ることです。素肌に直接シャツを着ている人は、中に一枚肌着等を着ることをオススメします。



## ★もうすぐ体育祭★

保健委員が、練習時の注意事項と応急手当について作成しました。各教室と生徒昇降口に掲示しています。よく読んで一人ひとりが怪我の予防に努め、応急手当についても学習しておきましょう。

## 目に優しい生活 ~5つの約束~

### 読書や勉強

### 正しい姿勢で



寝ころんでの読書や勉強は、本と目の距離が近くなりがちなので「ダメ！」。



### まばたき

### 意識して増やす

1分間のまばたきは 60回

ふだん……………約20回  
読書時……………約10回  
パソコンやスマホ使用時……約5回



まばたきが減って目が乾燥するとドライアイに

まばたきをすると目に涙が行きわたります。涙は目を潤して、酸素や栄養を与えたり、表面を滑らかにしてきれいにしているようにしてくれています。

### ドライアイ・チェック

- 目が疲れる
- 目が乾く
- 目がかすむ
- 目に不快感がある
- 目が痛い
- 目が赤い
- 目が重く感じる
- 涙が出る
- 目がかゆい
- 光がまぶしい
- 目がごろごろする
- めやにがでる

5つ以上チェックがあったら、眼科に相談しよう

### メガネ・コンタクトレンズ

正しく使おう

#### 度はあっているかチェック

- 黒板の字が見えにくい
- ぼやけて見える
- 肩がこる
- 頭が痛くなる
- 目を細めると見えやすい



#### コンタクトレンズのケアはできているかチェック

- 目に異物感や違和感
- 目が充血
- 目がかすんだり、くもったり

当てはまるものがあれば眼科へ

### 部屋

### 適度に明るく

暗いと目が疲れます。逆にまぶし過ぎる明かりは網膜に刺激を与えます。部屋は適度に明るく。



読書や勉強をする時は、頭や手の影を作らないように、手元を照らす電気スタンドをつけましょう。

## 10月10日

## ♡目の愛護デー♡

### スマホ・ゲーム

### 時間を決めて守る

暗い場所で、ごろ寝をしながら、ずーっと続けるのは3大NG。3つの約束を守りましょう。

- 適度に明るい場所で
- 目と画面は50cm以上離す
- 連続使用は30分～1時間程度 休憩を10～15分と3つ

