

ほけんだより 10月

愛知高校保健室
2021年10月1日

すっかり秋めいて、朝夕は涼しくなってきましたね。1日の気温差から体調を崩してしまうこともあります。テスト勉強や受験に向けて頑張ると同時に規則正しい生活とバランスの良い食事で体も大切にしましょう。

10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見すぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス



目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める

私たちは毎日たくさんの情報を目から入手して生活しています。目を毎日酷使して、疲れをそのままにしておくと、頭痛や肩、首のこり、視力の低下、ドライアイなどにつながります。目は一生使うものです。大切に目を守りましょう。

「スマホ老眼」に気を付けよう!



小さい画面を見る



暗い所での使用



近くで見る



細かい作業

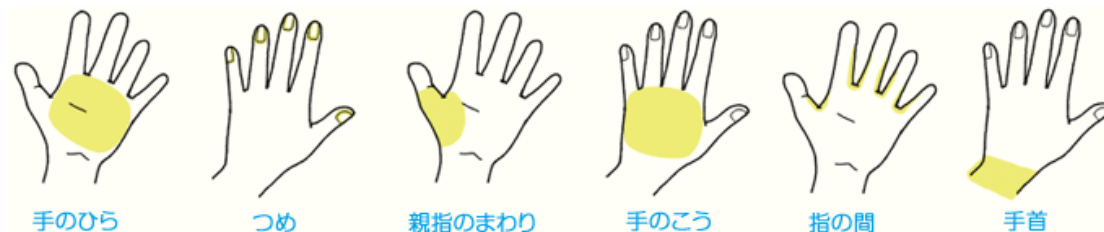
対策

- ・こまめな休憩や血の巡りを良くして目の疲れをとる。
 - ・ブルーライトカットのメガネを着用する。
- などの対策で目を大切にしましょう。



10月15日は世界手洗いの日

みなさんは最近きちんと石けんを使って手洗いをしていますか？「世界手洗いの日」は清潔によって守られる感染症を防ぐ目的で制定されました。コロナウイルスの感染も手洗いなどの対策によって拡大を防げると言われています。今一度、正しい手洗いが出来るか振り返ってみましょう。



今後は気温が下がり乾燥してくるため、コロナウイルスだけでなく、風邪やインフルエンザにもかかりやすい時期になっていきます。より一層感染防止を意識して生活しましょう。

休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まずは朝10分早くおきてみる



朝、バタバタしないよう前の日に準備しておく



朝食後は出なくても便座にすわってみる



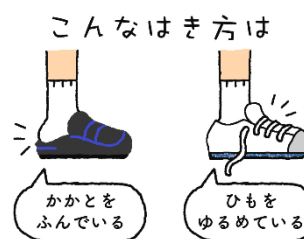
睡眠時間は大事 夜は早く寝る

ようやく通常登校に戻りましたね。夏休みが明けて分散登校になり、例年とは違う生活が続きました。生活リズムが不規則になりやすい期間だったと思います。元気に勉強やスポーツに取り組むために学校生活のモードに切り替えましょう。

また、今月は体育祭があります。怪我無く行えるようにしっかりと準備しましょう。



短く7回清潔+ケガ予防



こんなはき方はかかとをふんではいる ひもをゆるめている



運動の前と後にはしっかりストレッチ



食事や睡眠はしっかりとる 体調管理が大事

参照 「健康教室」「いらすとや」「健」