

ほけんだより 10月

令和4年10月7日
星林高校 保健室

肌寒い季節になってきました。みなさん、体調を崩していませんか？朝晩は冷えやすく、日中との寒暖差があるため、体調を崩しやすい季節です。規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デー もも

夢中になっているあなたの目、
とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か……



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！
疲れ目のサイン
出てない？

目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

守ろう！ 薬の約束 3つのない

コーヒージャースで
飲ま“ない”



薬の効果が下がったり、副作用が出てしまったりする場合があります。薬を飲むときは、水かぬるま湯で。

貸し借りし
“ない”



原因や症状によって、必要な薬や量は違うので、仲のいい友だちでも薬の貸し借りはしません。

頼りすぎ
“ない”



体が持つ力を「サポート」するのが、薬の役目。健康な体作りには、食事・運動・睡眠のバランスが大切です。

～保健室からのお願い～

- ① 毎日の検温および症状の有無について、『健康観察票』への記入と『Classi』への入力をお願いします。
- ② かばんの中に予備のマスクを数枚入れておきましょう。
- ③ 手洗い・消毒・状況に応じたマスク着用等の感染症対策をしっかりと行いましょう。

PCR検査・抗原検査を受ける場合は、
学校まで連絡をお願いします。

