

ほけんだより 10月

令和3年10月1日
星林高校 保健室

季節の変わり目となりました。暑さもやわらいできていますが、寒暖差から体調を崩しやすい時期でもあります。分散登校から通常登校に戻り、生活リズムが崩れている人はいませんか？これから中間テストや星林祭と行事が続くため、体調を整えて過ごしていきましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です。先月 Classi で発信した保健だより臨時号に、目のことについて書いてあるので、ぜひ読み返してみてください。

体も目も元気のポイント3つ!

季節の変わり目は、カゼなどにかかりやすい時期です。元気な体を作るポイントは、「睡眠・運動・栄養」ですが…実は、この3つは視力低下の予防にも効果があります。

- 1 睡眠** 近視の子には就寝時間が遅く睡眠時間が短い傾向があるという分析があります。
- 2 運動** 屋外で遊ぶ時間が長いと、近視の発症率が低くなると言われています。
- 3 栄養** ビタミンAやアントシアニンなどの目にいい栄養素だけにこだわらず、バランスよく食べましょう。



体調を整えるポイント

ポイント 1

朝の太陽の光を浴びよう

これにより、ずれた体内時計をリセットすることができる

ポイント 2

朝ごはんを食べよう

ポイント 3

寝る前のスマホやパソコン、ゲーム、テレビなどを避けよう

夜、電子機器の画面から出る明るい光を浴びると、体内時計が後ろにずれてしまう

自分自身の体のことを知っていますか？

人によっては、気圧などの影響で頭痛を起こしやすい人もいます。そのような人は、鎮痛剤を常備しておくなど体調にあわせた対処方法を考えていきましょう。保健室では、鎮痛剤などの薬を渡すことはできません。これから、受験や入試などの大事な場面で頭痛が起こるかもしれません。その時のために、自分自身の体の特徴について理解し、普段から体調管理をしておくことが大切です!



手洗いのタイミング

- ①公共の場所から帰った時
- ②咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- ③食事の前後
- ④外にあるものを触った時

正しい手洗いできるようになった?



保健室からのお願い

- ①毎日の検温および症状の有無を『健康観察表』と『Classi』に入力してください。
- 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・マスク着用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、すみやかに学校まで連絡をお願いします。

