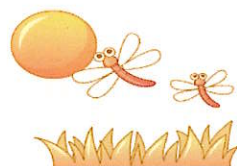


ほけんだより 10月

社中学校 保健室 令和4年9月30日発行



2学期がスタートして1ヶ月が過ぎました。体育大会や新人戦は、熱中症やコロナ対策などの配慮をしながらでしたが、「今の力を出し切った!」と清々しい気持ちで終えることができたでしょうか? 2学期は行事が続きます。悔いの残らないよう、一つひとつの行事を大事にして欲しいです。

10/15は
世界手洗いの日

手を洗うタイミングは?

- ・食事の前
- ・外から帰ったとき
- ・トイレのあと
- ・くしゃみをしたとき



持っているかな?



清潔なハンカチ

新型コロナウイルス感染症の流行で、手洗いの必要性は、すでに理解できていることとします。また、学校のハンドソープは、保健部の生徒が毎週点検と補充をしてくれて、手洗いの時に困らないようにしてくれています。

しかし、洗った手はどうしていますか? 服で拭いていませんか? 手を振って水を飛ばしていませんか? 清潔なハンカチやタオルで拭いているでしょうか?

毎朝の健康観察の時間に、保健部がハンカチチェックをしてくれていますが、毎日のように忘れている人も中にはいるようです。マスクと同様に、ハンカチも忘れないように持ってきてきましょう。



最近、朝晩と昼間の気温の差が10℃くらいあり、こういう時期は、体調を崩しやすいです。昼間の気温が高く、運動をすると汗をかくので、汗の処理や着替えをして、体温を奪われないようにしてください。

朝晩の寒さは、下着や長そでの制服を着用するなどして、体温調節ができるようにしましょう。

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

スマホを見ながら、動画を見ながら、ゲームしながら、トークしながら・・・いつの間にか寝落ちしている話を、保健室でよく聞きます。スマホの光や音が流れていると、深い眠りにつけていない可能性があり、朝の目覚めが悪く、だるさを感じてしまいます。

先日、保健室でこんな事を言っている生徒がいました

「いつもスマホを見ながら寝落ちすると、途中で目が覚めたり、朝がしんどかったりしたけど、スマホを消して寝ると、熟睡ができてスッキリした!」と教えてくれました。

