

保健だより 10月

令和5年10月4日
 金城中学校
 保健室 NO5

まだまだ、暑い日が続きます。秋の訪れを感じるのはまだ先の様です。引き続き熱中症対策及び感染症対策をしっかりと行うようお願いします。



10月目の愛護デー 大切な目 アイしてあげてね

<p>☆ パソコン・テレビの画面 ☆</p> <p>視線はやや下向きに。 テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。</p> <p>1時間画面を見つめたら 10分は目を休ませよう!</p>	<p>メガネ・コンタクトレンズ 度は合っていますか?</p> <p>度の合わないレンズを使っていると ピントを合わせようと、目の周囲の 筋肉に負担がかかり、疲れ目の 原因となります。</p> <p>コンタクトレンズを使っている 人は、その使い方、洗浄、保存 など特に正確なケアを心がけま しょう。</p>
<p>勉強中の照明</p> <p>細かい字を読んだり書いたりするときは 部屋の照明をきちんとつけて明るくし、 その上で、手の影ができない方向から スタンドをつけるようにしましょう。ツケテヨ</p> <p>鉛筆の芯はBくらいの 濃くて読みやすいものが オススメだよ!</p>	<p>積極的に休息を</p> <p>情報の約85%は目から入ると言われています。 普通に生活をしているだけでも知らず知らずの うちに目を酷使しているものなのです。</p> <p>意識して積極的に目をリラックスさせてあげる ように心がけてみてください</p>

感染症対策について

夏休み明けから流行りだしたインフルエンザですが、9月の半ばには猛威を振るいインフルエンザによる学級閉鎖など慌ただしい日々が続きました。

そこで、自分の行動を振り返ってみてください!!

- 風邪症状がある場合、マスクを着けてましたか？（相手に移さない）
- 朝、熱があるのに登校して来た人いませんか？
- 熱があるのに我慢して授業を受けた人いませんか？
- 自分はインフルエンザにかからないと過信して過ごした人いませんか？

今回の流行した中で自分でできることはなかったのか考えてください!

今後、もう一度インフルエンザが流行する時期が来ます。そのときに、どうすればいいのか考えて行動しましょう。

咽頭結膜熱（プール熱）警報発令中

※感染した場合は、「出席停止」になります！

【目の充血】

両方または片方の目の結膜やまぶたが充血する

【高熱】

38度～40度の高熱が5日間ほど続く

【のどの痛み】

のどが腫れる 食事が困難になるほどの痛みを伴う場合がある

目の充血

のどの痛み

高熱



成長期のあなたへ これからは 栄養フルコース型スタイル

- 主食をしっかり取る・・・ごはん、パン、めん類、いも類など
- おかずも充分にとる・・・肉、魚、卵または豆腐類
- 野菜料理を充分にとる・・・特にほうれん草やにんじんなどの緑黄色野菜（野菜や海藻、きのこの入った具たくさん汁物で足りない野菜などを補給）
- 牛乳は毎日飲む・・・牛乳が飲めない人はヨーグルトなど
- 果物を食べる・・・果汁100%ジュースでも良い

朝食

主食 主菜 副菜がそろった食事をするようにしましょう。

朝食を抜くとどうなるか

脳が目覚めない（体温低下のまま）
→授業中ぼーっとする
判断力に欠ける、集中できない。
体のエネルギー不足。

昼食

給食は、好き嫌いせず、残さず食べましょう。

1日の必要な栄養素がバランスよく計算されています。

間食（3食の食事ですり足りない分をおぎなう）



CHANGE



ポテトチップス・チョコレート
コーラや甘い飲み物

おにぎり・サンドイッチ
100%ジュース、低脂肪牛乳

夕食

疲れていても必ず夕食はとりましょう。夕食は1日の疲れを回復するための食事です。炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラルがたっぷり入った食事をとりましょう。