

ほけんだより 10月

令和元年10月11日
仲井真中学校 保健室

今年は平均気温が例年より3℃も高いようです。それでも近頃の朝夕は過ごしやすくなってきていますね。『食欲の秋』『スポーツの秋』『読書の秋』『芸術の秋』と盛りだくさんの秋を楽しみましょう。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。『秋休み』も「早寝・早起き・朝ご飯」で生活リズムを整え2学期を元気にスタートしましょう♪

今月の保健目標

- 正しい姿勢を心がけよう。
- 目と大切にしている習慣を身につけよう。

大切にしよう 一生使う大切な目

疲れ目

疲れ目は、目の乾燥や充血を起こすだけでなく、頭痛や肩こり、集中力低下の原因になります。

疲れ目は、長い時間、携帯電話やスマートフォンの画面を見ていたり、ゲームをしたときのほか、強い日差しのあるところにいた時や睡眠不足の時、悪い姿勢で勉強や読書をしていた時にも起こります。目は起きている間ずっと働いてくれているもの。使ったら休ませることも忘れずに！

気づいて!! 疲れ目のサイン

- よく頭が痛くなる。
- 肩こりがひどい。
- 目が赤くなりやすい。
- 目が乾燥しやすい。
- ぼやけて見える。
- 集中力がなくなった。

これらの症状は、疲れ目のサイン。睡眠を十分にとったり、遠いところをみたりして、目を休ませましょう。

～目にやさしい生活 心がけていますか?～

普段から自分で意識して 心がけましょう!

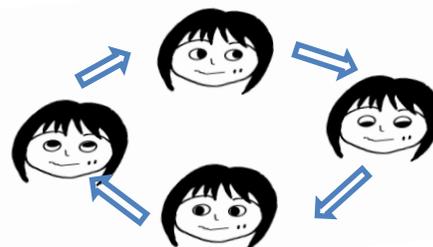


10月31日はハロウィンです。日本では仮装ばかり注目されますが、元々は秋の収穫を祝うお祭りが始まりだそうです。栄養豊富な旬の食材を食べて、秋の実りに感謝するのも良いかもしれませんね。

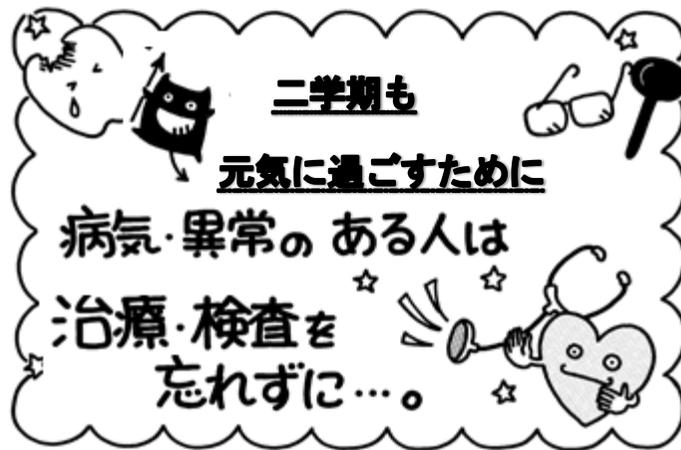


やってみよう! 目の体操

- (1) 両目を大きく見開く。
- (2) 上下左右に大きく回す。
- (3) 右回りと左回りを数回ずつ行ったら、目を閉じて少し休む。



健康診断後の受診がまだの人



治療・検査が済みましたら、保健室まで用紙の提出やお知らせをお願いします。

スポーツの秋 良いこといっぱい

- ①達成感 ②爽快感 ③体力向上 ④ストレス発散 ⑤連帯感 ⑥生活習慣病の予防

スピッツバルゲン島のおはなし

北極に近いこの島では、11月から4月まで周囲の海が凍ってしまい、船が島に入れません。この間はカゼをひく人があまりいないのに、氷が溶ける5月になると急にカゼが大流行するのだそうです。

なぜ、寒い時期が終わってからカゼが流行するのでしょうか? 理由は、船が入るようになりたくさん人がやってくると、ウイルスも一緒に運ばれてくるからです。

人がたくさん集まる場所には、ウイルスもたくさんいるということ。外から帰ったときは、まず手洗い・うがいをするのが大切ですね。



