

すこやか

令和2年10月1日
高郷中学校
No.8

○ 10月の保健目標
目を大切にしよう

衣替えになり、秋の空気が感じられるようになりました。過ごしやすい季節ですが、気温差に慣れるまでは体調を崩しやすい時期でもあります。

10月も大きな行事が続きますので、休養・栄養をしっかりって体調を整えましょう！



<目を大切に…>

10月中旬に視力検査を実施します。視力検査でB以下の生徒には通知を出します。

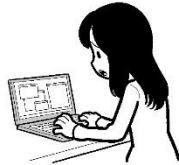
目は物を見るときとても大切な器官です。視力が下がると、字が見えづらく、勉強や生活にも影響がでます。見えにくい、眼鏡が合わないと感じた人は早めに眼科を受診してください。

目の健康をキープしてみよう あてはまる項目が多い人は要注意！

●いつもスマホを30分以上連続で使っている



●パソコンなどを使うと目がかわく



●暗い所で本を読んだりスマホを見たりしている



●目が赤く充血している



●文字を書くとき顔を机に近づけて書いている



●黒板の文字が見えにくい



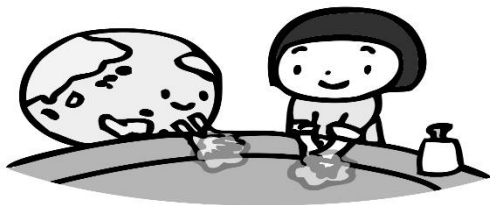
●目がかゆい、痛い、ゴロゴロする



●前髪が目にかかっている



10月15日 がっ にち せかい て 世界手あらいの日 ひ



今年の夏は、毎年流行する夏かぜや手足口病等にかかる人がとても少なかったそうです。手洗い・消毒・3密回避等、コロナ対策の新しい生活様式が他の感染症予防にもつながったのでは、と言われています。引き続き、自分を守る生活を続けていきましょう！

心の感染症にもご注意を！

かかったらどうしよう

こわい 不安



マジで!?怖っ! ...らしいよ?



生物学的「感染症」

心理学的「感染症」

社会的「感染症」

未知のウイルスへの不安や恐怖は、嫌悪・偏見・差別につながりやすいのです…

「秋バテ」してない？

秋は日々の気温が安定せず、1日の中でも朝夕で大きく差が出てしまう時期で、この寒暖差によって自律神経が変調を起こし、様々な症状を起こす状態を秋バテといいます。

また、多くの台風が通過すると気圧が変動しやすいため、自律神経のバランスが崩れてしまいがちで、夏の間冷房などによって体が冷えた日が多いことで起こりやすいです。夏バテとの違いは、夏バテは暑さによるバテ、秋バテは温度差によるバテです。

秋バテの症状とは・・・

食欲がない・頭が重たい、眠れない、だるい、疲れやすいなど



予防や対策とは・・・自律神経のバランスを整えることが大切です。

◎栄養＝①栄養バランスのとれた食事 ②温かい物を食べる・飲む ③よくかんで食べる

◎運動＝①適度な運動をする ②体温を下げないように衣服で調節する

◎休養＝①入浴し、身体を温める（37～39℃のぬるめのお湯にゆっくり入るとbest!）