

East Children 2024 保健だより10月

鹿兒島東高等学校
保健室、生徒保健委員会
令和6年10月発行

秋は気温の差があります。服装で気温調節を行いましょう。暑さはひと段落しましたが、マイボトル習慣を続けて秋も水分補給を行いましょう。

10月の保健目標 気温差に注意し、感染症予防をしよう
授業中の姿勢に気を配ろう

10月10日は「目の愛護デー」

スマホやパソコンの設定に注意

スマートフォンやパソコンは、目から40cm以上離して見るようにしましょう。また、目を休ませる、十分な睡眠をとる、ストレスをためない、目薬を利用する、軽い運動を取り入れるなど工夫が必要です。

低下した視力を回復させるのは難しいため、今からでも視力低下に繋がる行動は控えて、健康な目を作れるよう心がけていきましょう。



視力を計ってみませんか

4月に視力測定を行ったあと、視力がC以下（裸眼視力の場合はB以下）の人に、「受診のお勧め」をしました。

新しくメガネやコンタクトレンズを作った人もいれば、まだ受診していない人もいます。

スマホやタブレットが欠かせない時代です。目は今から大切にしておかないと、とても不自由な生活を送ることになります。まずは、保健室で視力を計ってみましょう。



まばたきは目の休憩
目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをする」といいと聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせる時、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす



10月に気を付けたい 症状



気温差が大きくなる季節です。気温差が大きくなると、症状が出やすくなるのがアレルギー症状です。鼻水・鼻づまり、ぜんそくなど、様々なアレルギー症状で悩まされる生徒が増えるのが、この季節です。本校では、アレルギー疾患を持つ生徒が全体の32%います。

気温差が原因で自律神経が乱れることから鼻炎を誘発したり、気温差が刺激になりぜんそく発作が起きやすくなったりすると言われています。

上手にコントロールしましょう。

アレルギー症状を コントロールするには

衣服で調整

寒い場所へ移動するときはマスクを着用

ストレスをためない

ダニ・カビ対策

掃除や換気はこまめに

寝具やクッションは丸洗い



ティッシュを もってこよう

10月8日は

骨と 関節の日



骨と関節の日

骨を丈夫にするには カルシウムを食べればよい？

カルシウムは骨をつくるのに必要な栄養素です。乳製品や小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻などに多く含まれています。

丈夫な骨をつくるためには、カルシウムだけでなく、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが必要で、ビタミンDを体内で合成するためには、日光が必要と言われています。また、骨に適度な負荷をかける運動も大切で、バスケットボールや縄跳びなどのジャンプ運動はよいとされています。

つまり、バランスのよい食生活はもちろんのこと、運動も適度に行うことが、丈夫な骨をつくるためには必要なのです。



カルシウムを多く含む食品



運動

おしらせ

色の見え方相談

「色を間違えてしまう。」「色の区別が分かりにくい」など、色のことで困ったことはありませんか？保健室では、色の見え方に関する相談や簡易的な色覚検査などを行います。「色覚に関する健康相談」希望調査が配布されますので、保護者の方と相談のうえ、希望する人は担任の先生に提出してください。