

【まげんまごより】

北条高校保健室
令和5年10月

今年の夏は猛暑で、二学期も暑い日が続いています。もうすぐ、秋らしく過ごしやすい気候になるようです。暑さで疲れた体をリフレッシュさせましょう。また、感染症が流行していますので、手洗い、咳エチケット等の感染予防に努め、体調管理に十分注意してください。

10月の保健目標

目の健康に留意しよう



良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



10月10日は目の愛護デー
スマホ・タブレットから
**目を守る
10ヶ条**

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れ、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

目に良い食べ物もとろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



10月17日~23日は「薬💊と健康❤️の週間」

私たちにとって、薬は日々健康に過ごすため、病気を治すために欠かせないものです。しかし、飲み方や使い方を間違えると、健康を害することにもつながります。安全に、正しく薬を使用しましょう。

<p>● 使う前に説明書 (効能書き)を よく読む</p>		<p>● 飲み薬はコップ 1杯くらいの 水かぬるま湯で</p>	
	<p>● 用法・用量を 必ず守る</p>		<p>● カプセルを開ける など、勝手に手を 加えない</p>

正しい手洗いできていますか？

10月15日は「世界手洗いの日」です。コロナ禍での生活から徐々に通常の生活に戻ってきたこともあり、石けんでの手洗いがおろそかになっていませんか？

今年は、夏にもインフルエンザが流行し、今もインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。この機会に、もう一度自分の手洗いについて見直してみましょう。

<手洗いの手順>

 <p>1. 流水で手をよくぬらした後、石けんをつけ手の平をよくこする。</p>	 <p>2. 手の甲を伸ばすようにこする。</p>	 <p>3. 指先、爪の間を念入りにこする。</p>	 <p>4. 指の間を洗う。</p>
 <p>5. 親指と手の平をねじり洗います。</p>	 <p>6. 手首も忘れずに洗う。</p>	 <p>7. 流水でよく流す。</p>	 <p>8. 清潔なタオルやペーパータオルでしっかりふく。</p>