

ほけんだより

中宮中学校
保健室
2024/10/1

あなたの秋はどんな秋？



秋といえば、「スポーツの秋」「食欲の秋」「読書の秋」…いろんな秋がありますが、みなさんはどんな秋にしたいですか？

季節の変わり目である10月は、体調を崩しやすい時期ですが、早寝早起き・朝ごはん、衣服の調整、水分補給など、自分でできるセルフケアで、体育祭に向けて体調を整えていきましょう！

ぐっすり眠るために 睡眠環境を整えよう



布団やシーツなど寝具は清潔に。特に自分に合った枕を使う。



寝る前にスマホは使わない。寝るときには部屋の電気は消す。



寝る1~2時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。

寝る前に、スマホを使っていませんか？

寝る前のブルーライトで眠りにくくなります



就寝1時間半~2時間前には、スマホの使用を控えるようにしましょう！

寝不足をして疲れをため込むと、ケガや体調不良につながり、とても危険です！

体育祭を元気いっぱい楽しむために、**十分な質の良い睡眠をとろう！**



靴のサイズをチェック！

足にあった靴をはこう！

check point

- 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
- かかとの周りがしっかりしている
- つま先の部分に余裕がある
- 靴底がやわらかい

履きなれていない、サイズの合っていない靴だと、靴擦れをしたり、足首のねんざの原因になったりして危険です！

体育祭に向けて、自分の靴のサイズの確認をしておきましょう。



目に優しい生活、できていますか？

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20分ごとに



たったの20秒でも
リフレッシュできる！

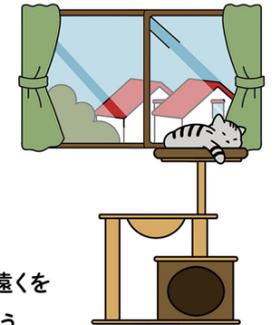
20秒以上



10歩先が約6m
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

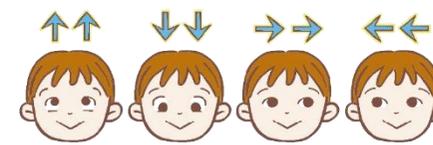
目が疲れたときは...

近くのものを見る時、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。

遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

目の見え方 変りない？



人は、8割以上の情報を視覚から得ていると言われており、目はとても大切な感覚器です。目を大切にするために、目に優しい生活習慣を取り入れてみましょう。



骨はみなさんの生活を毎日支えてくれています！

骨を大切にしよう！

★ 骨の役割 3 つ ★

<p>内臓を守る</p>	<p>カルシウムを蓄える</p>	<p>骨の中心では赤血球をつくる</p>
--------------	------------------	----------------------

★ 骨の成長を促すために ★

<p>骨を強くする栄養素をとる</p> <p>カルシウム ビタミンD ビタミンK</p>	<p>早く寝て十分な睡眠をとる</p> <p>寝ている間に成長ホルモンがよく出て、筋肉や内臓を成長させたり、骨を伸ばしたりしてくれるよ。</p>	<p>運動したり日を浴びたりする</p> <p>運動によって、骨をつくる細胞が活発になって骨が強くなる。日光を浴びることで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが体の中につくられる。</p>
--	--	--

手洗い忘れていませんか？

10月15日は世界手洗いの日

- 外から帰った時
- せきやくしゃみをした時
- トイレの後
- ごはんを食べる前

目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

感染症に気を付けよう！

気温が低くなり空気が乾燥するこの季節は、ウイルスが活発になります。また、寒くなって体温が下がると、代謝や免疫の機能も低下します。

感染症から自分の体を守るために、こまめな手洗いを心がけよう！体調が悪いときは無理をせず、自宅でゆっくり休養しよう！



薬、正しく使えていますか？

薬はあげない・もらわない！

薬は、一人ひとりの症状や体質に合わせて使う必要があります。ほかの人から薬をもらったりあげたりすると、正しい効果が出なかったり、健康被害のリスクもあります。「薬はあげない・もらわない」を必ず守ってください。

薬は正しく使いましょう！

たくさん飲めば飲むほど効果がある？

副作用や中毒症状が現れることも。薬は決められた用量を必ず守りましょう！

未開封なら使用期限が切れていても大丈夫？

変質したり効果が低下していることも。期限の切れた薬は使わずに捨ててください。



手を洗わずに目薬を使うと…

手は意外に細菌などで汚れています。手に細菌などが付着しているまま目薬を使用すると、目薬の容器や目を汚染したり、目に炎症が起きたりすることもあります。必ず手を洗ってから目薬を使用しましょう。

目薬を使うときは



自分でできるセルフケアを取り入れて、
体育祭を元気に楽しもう！

