

ほけんだより 10月号

2023/10/5
吉賀中学校
保健室 No.5

10月になり、秋らしい気候になってきましたね。服装を調整したり、規則正しい生活習慣を意識したりして、体調に気をつけて過ごしましょう。

＼体調管理に気をつけましょう／

益田圏域でも新型コロナウイルスやインフルエンザの感染がみられます。島根県内のインフルエンザ患者を年齢別にみると、10歳未満や10歳代の合計が全年代の70%を占めています。今一度、感染対策に努めましょう。

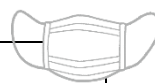
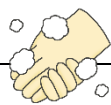
【感染予防方法】

○手洗い

- しっかり睡眠、バランスの良い**食事**を食べる
- 室内の乾燥に気をつけ、**適度な湿度**を保つ
- 室内ではこまめに換気する
- 体調が悪い時は**早めに受診**する

○咳エチケット

- ・咳やくしゃみ症状があるときはマスクをつける
- ・咳やくしゃみが出るときは口や鼻をおさえる、人の顔に向けない



＼乗り物酔いを予防しましょう／

10月13日(金)は校外体験学習です。広島までバスで移動するので、乗り物酔いをしやすい人はしっかり予防して、充実した時間を過ごしましょう。



前日はしっかり睡眠をとる



体を締めつけない服装にする



満腹や空腹をさける



酔い止めの薬を飲んでおく



絶対よわないと
自分に暗示をかける

10月10日は目の愛護デー

目を守る10か条・目のストレッチをのせるので、ぜひ参考にしてみてください。

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、目が疲れたり、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。



※参照：日本眼科医会ホームページ

やってみよう **め** の **ストレッチ**

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパツと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

Point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

