

10月のほけんだより

富岡東中学校保健室
2022.10.3

朝夕涼しくなってきました。

昼間は暑い日もありますが、秋らしくなってきたり過ごしやすくなってきました。季節の変わり目で体調をくずしてしまっている人もいます。生活リズムを整えて、疲れをためないように気をつけてください。

また、暑かったり、肌寒かったり、服装にも悩む時期ですね。朝夕の温度差で衣服の調節が難しいかもしれませんが、体調に合わせて脱いだり、着たりできるようにしておくことをオススメします。



☆ 〰️ 🌸 🍁 🌻 🌼 🌺 🌻 🌼 🌺 🌻 🌼 🌺 ☆

朝の光を浴びよう

最近、何となく元気がない、やる気が出ない…という人はいませんか？ その原因は、季節のせいかもしれません。実際、毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬期は多いこと

から、「ウインターブルー」とも言われています。

その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起きたら、まずカーテンを開け、おひさまの光を浴びて、元気に一日をスタートしましょう。

☆ 〰️ 🌸 🍁 🌻 🌼 🌺 🌻 🌼 🌺 🌻 🌼 🌺 ☆

清潔なハンカチの準備をお願いします。

丁寧な手洗いができていますか？コロナ禍により、手を洗う習慣がとて定着していると思います。

手を洗った後はいつもどうしていますか？清潔なハンカチでふけるように毎日準備してきてください。アルコール消毒も手を拭いてからの方が効果的です。

これから寒くなってくると、コロナウイルスだけでなく、インフルエンザや胃腸炎のような冬に多い感染症も心配になってきます。特に食事の前、トイレの後、帰宅後は、しっかり手を洗うようにしましょう。



10月10日は、目の愛護デー

目は「見る」という大切な役割があり、たくさんの情報を毎日くれています。みなさんは、目を大切にできていますか？こんな症状がある時は、目が疲れているサインかもしれません。



目が乾く（ドライアイ）



目の奥が痛い・頭痛がする

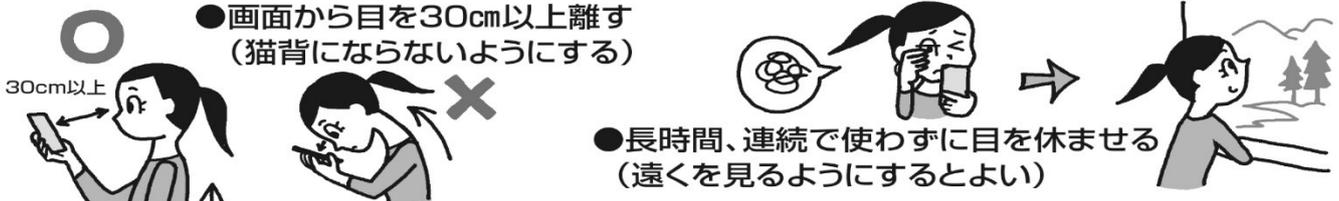


首や肩が凝る

体が疲れるとだるくなったり、食欲がなくなったりするように、目も疲れてくると、様々な症状が出てきます。夜更かしをしないようにする、スマホやパソコン等のメディア機器を使用する場合は、時々休憩し、長時間使用しないように気をつけておくことも大切です。

また、最近目の調子で気になることがあったら、眼科で診てもらってください。

メディア機器の使い方を見直し、目に優しい生活をしましょう！



- 画面から目を30cm以上離す（猫背にならないようにする）

- 長時間、連続で使わずに目を休ませる（遠くを見るようにするとよい）

**スマホ、タブレット、パソコン
などを使うときは**

- 目が乾燥しないよう意識的にまばたきをする

- 寝る1時間ほど前からは使わない



👁️ **コンタクトレンズ** 👁️
正しく使えていますか？

レンズを触る前は、きれいに手を洗う。

使用期限・使用方法は必ず守る。



爪を切る等、手は清潔にしておく。



10月 予定

10月20日（木）

身体計測・視力検査

メガネ・コンタクトレンズを使用している人は、忘れないようにしてください。