



保健だより 10月

今月の目標：目を大切にしよう。学校行事での安全。

感染症対策

山高保健室NO. 7 R6. 10

まだまだ昼は暑い時間帯がありますが、朝・晩は気温が下がり寒さまで感じる時があります。この時期は「気温差の大きな季節」です。上着等で調節をしましょう。

「暑ければ脱いで、寒ければ着る」ちょっとしたことですが、とても大切な事です。「体調不良」になってから『困る』のではなく「体調不良にならない」ように気をつけることが一番大切です。

今月8日は「骨と関節の日」 10日は「目の愛護デー」です。生活していく中でとても重要な働きをしている「目」や「骨」について注目してください。



目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、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。

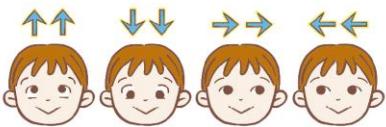


目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目に優しい生活をしよう



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。

当たり前のように私たちは目を使って、物を見て生活しています。一度目を閉じてみてください。私たちは多くの情報を目で感じています。そんな目を大切にしてください。目が疲れた時は、試してみてくださいね。

コンタクトレンズが外れないのはなぜ？



1日が終わってコンタクトレンズを取ろうとした時、目に貼りついていて外れなかったことはありませんか。その原因は目やレンズが乾燥しているから。

目が乾燥する理由

- コンタクトレンズをつけると目の表面にある涙の量が減り、涙の膜が薄くなるから
- 使用中のコンタクトレンズが乾き、涙を吸うから

無理やり外すと、目に傷がつくことも。取れにくいときは、しばらく目を閉じて自分の涙で潤わせたり、目薬をさしたりしましょう。最も大事なことは正しい使い方をすること。お医者さんの指示に従って、大切な目を守りましょう。



成長期のしっかり骨を強くしよう！

骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる大人が増えています。また、最近では子どもの骨折も増えています。

成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防にもなります。

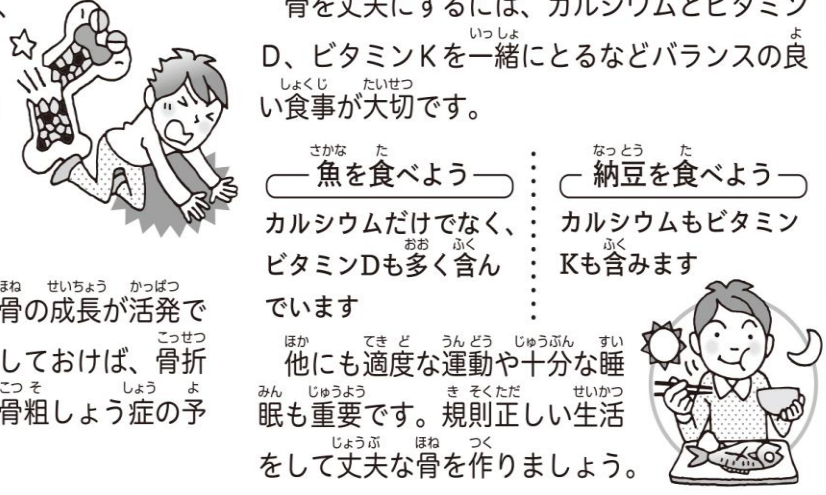
骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKを一緒にとるなどバランスの良い食事が大切です。

魚を食べよう …… **納豆を食べよう**

カルシウムだけでなく、ビタミンDも多く含んでいます

カルシウムもビタミンKも含まれます

他にも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましょう。



転んだり、ぶつかったりした時に骨折する生徒が増えているように感じます。生活の中や体育、部活動で転んだり、ぶつかることはできます。そんな時に骨を丈夫にしておくと、少しでもけがの程度をおさえることができます。今だけでなく、将来のためにも、骨を強くしましょう。

「食事をきちんととる」「適度な運動をする」「十分な睡眠をとる」

これらの事は、自分でできることです。じぶんのために、努力しましょう。

骨の役割・・・骨はとても大切です！



体を動かす



体を支える



臓器を守る

秋の花粉症に注意



春、スギやヒノキの花粉に注意とよく言われますが、秋も花粉に注意です。

最近、鼻水・くしゃみでつらそうにしている生徒が増えています。この時期も「花粉」に要注意です。マスク等、花粉予防をお願いします。