

保健だより 10月



夏休み健康力アップ作戦の結果より



令和2年度

NO.5

神山中学校

継続して、習慣づける… 感染予防対策

感染防止対策として「ソーシャルディスタンス」やマスク着用などが注目されていますが、『新しい生活様式』など徹底を呼びかけられていることの中には、実はこれまでも、他の感染症の対策として周知されてきた行動が含まれています。

手洗い後、
しっかり水気を
ふき取っていますか？



他の人とタオルや
ハンカチを共用して
いませんか？

爪(とくに手の爪)
は短く切って
ありますか？



こまめに・定期的に
室内の換気をして
いますか？

これらは今回の新型コロナウイルスに限らず、多くの感染症で有効な予防対策でもあります。仮に流行が収まってきても、そこでおしまいにはしたくないものです。

私たち人間は過去にもさまざまな感染症と闘い、多くのことを学んできました。未知のウイルスにも有効な知識の蓄積を活かし、心身の健康につなげましょう。

10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの
見すぎに注意



たまには遠くの景色を
眺めてリラックス



目が疲れたときは
蒸しタオルなどで温める

10月の健康診断の予定

・歯と口の健康診断(全学年) 10月15日(木) 14:00~

・ピロリ菌検査(2年申込者) ①10月9日(金)

②10月23日(金)

※ 視力検査(全学年) 昼休みに順番に実施していきます。

寝る前は ひかえめに

スマートフォンやパソコンの画面からは、ブルーライトと呼ばれる光が出ています。太陽からの光にもふくまれ、朝浴びると体内時計がリセットし、脳やからだの活性化します。しかし、夜にブルーライトが目から入ると、「今は昼間だ」と脳が勘違いをして、内臓や神経に昼間用の信号を送り続けます。つまり、眠ったり休んだりする準備ができないのです。そのため、寝る2時間前くらいから使用をひかえるようにしましょう。

どんなチャレンジ目標をたてたか

★体力作りに関する目標(半数以上の方が体力作りに取り組みました!)

散歩に行く、毎日1時間以上運動をする、ストレッチをする、ダンスや縄跳びをして身体を動かす、ランニングをする、素振りを〇〇回以上する など

★生活面に関する目標

朝〇〇時まで起きて夜〇〇時まで寝る、スマホの使用時間を1日〇〇時間までとする など

★栄養面に関する目標

バランスのよい食事をする、野菜を毎日とる、食べるご飯の量を増やす など

★感染症対策に関する目標

食事の前や外出後に手洗いをする など

チャレンジしてみた感想・今後がんばりたいこと

★朝ご飯を食べると部活でしっかり動けるので食事の大切さがわかった。

★毎回同じことを繰り返すことは意外と難しかったです。

★目標をたてたらそれを意識して運動するようになったので続けたいと思った。

★遅く起きると言うことは遅くまで起きているということなので、早く寝て、めざまのよい朝にしたいです。

★目標にすることでストレッチをする習慣がついてよかった。これからも続けたい。

★少しでも運動をすることで心も身体もすっきりしました。

★いつもだったら夜更かしくかしてしまっていたが、チャレンジがあったおかげで規則正しい生活を送ることができた。今後、チャレンジがなくても規則正しい生活を送りたい。

★部活動がない分、しっかり身体を動かしたい。



今年の夏休み中、暑い日が続きましたが、自分の立てたチャレンジ目標に向かってがんばることができた人が多かったです。すばらしいです。

みなさん、朝の検温や体調のチェックが習慣となってきたと思いますが、同時に自分の生活を振り返ることも大切です。これからも、自分なりの目標をたて、健康力をアップさせていきましょう!