

ほけんだより 10月号

令和2年10月7日 上八万中学校 保健室

日中涼しい日が多くなってきました。季節の変わり目は、気温差が激しく、体調を崩しやすい時期です。少し寒く感じる人は、上手に衣類を選んで、体温の調節をしましょう。また、体育祭に向けて練習も始まります。寝不足は大きなけがに繋がります。しっかりと体調を整えておきましょう。

10月の保健行事

23日（金） 歯科検診（全員）

丁寧に歯を磨いてきましょう！



体育祭に向けて生活リズムを整えよう！

朝晩めっきり涼しくなり、体調を崩す人が増えています。毎日元気に過ごすためにも、規則正しい生活を心がけ、生活リズムを整えましょう。

早寝早起き

23時までには寝る、7時には起きる。休みの日もこのリズムを崩さないようにしましょう。



朝ご飯

朝ご飯を食べないと、エネルギー不足で頭が働きません！バランス良くしっかり食べましょう。



運動

適度な運動は、体も心も健康にします。毎日30分歩く、ストレッチをするなど積極的に体を動かしましょう。



10月10日は『目の愛護デー』

知っていますか？

ドライアイ



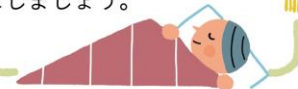
「ドライアイ」は、パソコンやゲーム、スマホの使いすぎにより、涙が少なくなり起こる目の病気です。目が「**疲れやすい**」「**乾いた感じがする**」「**痛い**」こんな症状がある人は気をつけて！

予防するためには、電子機器を長時間使わない、こまめに休憩をとることが、目を疲れないようにするポイントです。

また、コンタクトレンズを使っている人はドライアイになりやすいので、定期的に眼科でチェックしてもらうことも大切です。

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、脳やからだが活性化します。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。



10/15 世界手洗いの日

unicef



世界では、年間530万人もの子どもたちが5歳の誕生日を迎えずに命を失っています。その原因の多くは肺炎や下痢、マラリアなどの予防可能な病気です。せっけんを使って正しく手を洗えば、下痢や肺炎を防ぎ年間100万人もの子どもたちの命を守ることができると言われています。今年は、新型コロナウイルスの影響で、手洗いの必要性を改めて感じましたね。これからもしっかりと続けていきましょう！

