

おぼけんだより10月

東輝中学校保健室

秋風がさわやかな心地よい季節になりました。この時期は温度差が大きいので、体調を崩している人もいます。気温の変化に合わせて、寝具や衣類の調節をして風邪をひかないように気をつけましょう。



目について考えよう!!

みなさんは目に優しい生活をしていますか？目の状態は、あなたの生活の仕方と深く関わっています。「目が疲れた」と感じたら、目薬をさしたりする前に日々の生活を振り返ってみましょう。

○PC・スマホ大好き！

○睡眠不足

○コンタクトレンズのケアをさぼりがち

○ネットやゲームをしていると時間が経つのを忘れる

○前髪の長さにはこだわりがある（かなり長い）

こんな生活を続けていると、目に負担がかかったり、傷つけたる原因になります。目を休める時間を増やし、ケアを心がけましょう。

【目に優しい環境】～見やすく、目が疲れにくい環境～

①ノートや本に直射日光が当たらないようにしましょう。

②画面や手元だけでなく、部屋全体を明るくしましょう。

【目に優しい食べ物】～粘膜や血管をじょうぶにし、目の働きを助ける～

目を守る：ビタミンA（うなぎ・チーズ・緑黄色野菜）

ビタミンC（果物・ブロッコリー等）

目を助ける：ビタミンB群（豚肉・サバ・玄米・大豆・卵・納豆・のり等）

アントシアニン（ブルーベリー・なす・黒ごま等）

【目に優しい生活】～疲れにくく、疲れを回復しやすい～

目が疲れにくい距離：本やノート、スマホやゲームの画面を見るときは近づけすぎないようにしましょう。

テレビの画面を見るときは近くで見ないようにしましょう。

目の疲れを回復する：目と脳を使って見えています。目と脳を休ませるには、十分な睡眠が大切です。



はやるまえに、かぜよぼう!!

朝晩の冷え込みがきびしくなり、「寒い」と感じる日が増えてきました。寒くなると、元気に動き出すものは・・・？かぜのウィルスです。空気中にたくさんいてみんなの手や口の中にもかぜのウィルスがひそんでいます。かぜは、『予防』がとても大切です。

①睡眠・栄養はたっぷりとりましょ

よう



睡眠不足や疲れは、免疫力を低下させます。

③衣服の調節を上手にしましょう



首、手首、足首を暖かくするのがコツです。

②手洗い・うがいをしましょう



かぜのウィルスを洗い流してしまいましょう。

④バランスのよい食事をとるようにしましょう



好き嫌いをせず、なんでも食べましょう。

保護者の方へ

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合には「結果のお知らせ」をお渡ししています。できるだけ早く受診をしていただき医師にご相談ください。また、医療機関を受診されましたら、受診結果を学校へ提出してください。



インフルエンザ 予防接種について

予防接種を受けることで、インフルエンザにかかりにくくしたり、かかっても軽い症状で済むという効果があります。お年寄りや乳幼児、受験生は受けておいてもいいかもしれません。

ただ極めてまれですが副反応が起こることがあったり、ウィルスの型によっては効果のないこともありますので接種を希望する際は医師と十分に相談しましょう。



