

ほけんだより10月^{がっ}

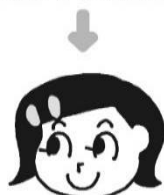
2018.10 遠野高校 保健室



10月17日～23日は「薬と健康の習慣」。現代の私たちの生活は、さまざまな薬と切っても切れない関係にあります。しかし、病気やケガを治す、体の本来の「チカラ」を発揮する為には「質のよい睡眠」「栄養バランスの取れた食事」「適度な運動」を始め、よい生活習慣を続けることが必要です。「薬」は、あくまでも私たちの心身の健康を「サポート」するためのもの。頼りすぎたり過信したりすることなく、上手に付き合っていきたいですね！

目にやさしい生活をしよう

目にかかっていませんか？



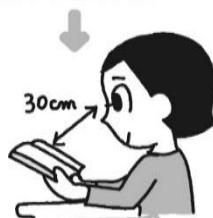
前髪は切るか、ピンでとめる

こすっていませんか？



ゴミが入ったときは、水を入れた洗面器のなかでまばたきをする

近づきませんか？



本やノートから目を30cm以上はなす

長時間になっていませんか？



テレビやゲームは時間を決め、それ以上はやめる

ドライアイをふせぐには

●蒸しタオルなどで目を温める

1時間ごとに10～15分休もう

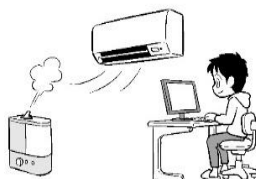


●まばたきを意識して多くする



●環境を整える

- ・画面は目より下にする
- ・エアコンの風が目や顔に直接あたらないようにする
- ・室内の空気が乾燥しないようにする



最近、体育・部活・入浴での「汗による冷え」が原因と思われる風邪が増加中…「タオル&着替え(下着等)」を準備し、汗の始末をしましょう！

運動したあとは



水分をとる

汗をしっかりとふく

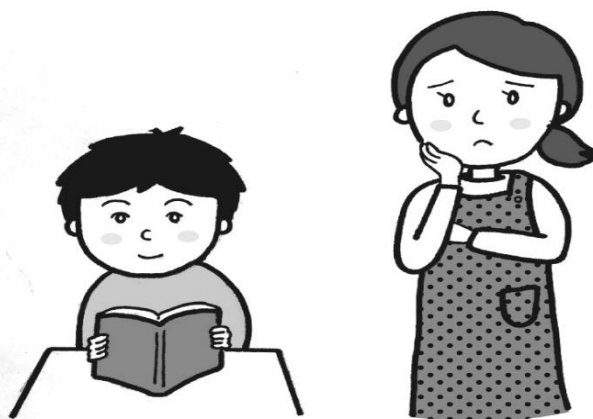


ストレッチをする

保護者の方へ ～色の見え方について～

近年、先天的に色の見え方が異なる人に配慮した「カラーユニバーサルデザイン」が社会的に推進されています。一方で、学校においては平成15（2003）年度以降、定期健康診断で色覚検査が必須項目でなくなったことなどから、特定の色やその組み合わせが見えにくいことに、お子さん本人も含めて気がつかない場合があります。

色の見え方が異なる人の割合は男性の約5%、女性の約0.2%といわれています。教材・教具をはじめ、学校の中で特定の色やその組み合わせが意図せず使われていることがあり、見えにくさを生じる可能性があります。お子さんの様子などからお気づきの点、また色の見え方に関してご不明な点などがありましたら、学級担任、または養護教諭にご連絡・ご相談ください。



出会ったときはゆっくりと
その場を離れる

ちゅうい
スズメバチに注意！



大声を出さない



黒っぽい服を避ける



甘い匂いに注意



ふうしん

風疹、今も流行中！（今年の12倍、首都圏中心に1100人超え）

ほしでちょう

きおうれき

母子手帳などで既往歴（かかったことがあるか）・予防接種歴の確認を

よほうせっしゅれき

…風疹の情報は保健室前の掲示板で更新中！ぜひ活用してくださいね



【参考文献】健康教室 2018