

ほけんだより 10月

令和3年10月4日
和泉中学校 保健室

だんだんと暑さが落ち着き、季節の変化を感じるが多くなりました。9月の臨時休校の影響で、体育大会が今週金曜日の開催になりました。暑さはましになってきていますが、熱中症にならないためにも、こまめな水分補給や食事をしっかりとるなど、生活の中で心がけてくださいね！
新型コロナウイルスは全国的に感染者数が減少傾向にありますが、まだまだ油断できません。見えないウイルスに負けないよう、基本的な感染症対策をしっかりと行いましょう。

10月10日は目の愛護デー

人の受ける刺激の80パーセントは、目からの視覚情報だと言われます。
授業での端末の使用や、スマートフォンを使用する時間が増え、目が疲れていませんか？
休みなく働き続ける目をいたわる生活をしましょう。

勉強や読書をするときは…



- 本やノートから目を30センチ以上離す
- 背筋を伸ばして、正しい姿勢
- 部屋を明るくする
- 1時間経過したら10分ほどの休憩をとり、目を休める

日常生活では…

- 前髪が目にかからないようにする
- 十分な睡眠をとり、目をやすめる
- バランスのよい食事で、目にも栄養を与える
- 遠くを眺め、目の筋肉をリラックスさせる



スマホやゲームの画面を見るときは…



- 画面を長時間続けて見ないようにする
- ゲームは1日1時間程度にする
- 意識してまばたきをする

★いよいよ4日後は体育大会★延期になりましたが、全学年で開催できることになって、よかったですね！体育や、朝の練習の後に、体調不良になったり、足を痛めたりする人が増えています。一生懸命取り組むことはとても素敵なことですが、本番に出ることが出来なくなると悲しい…しんどい時や、ケガをしている時は体を休めることも大切です。睡眠や入浴で体をゆっくりと休めてください。また、朝ごはんを必ず食べて、塩分・水分の補給をしてください。みなさんが頑張っている姿をみれること、楽しみにしています😊



服装の調節はブレザーで！

制服の上に、長袖体操服や私服の上着だけいていることは校則で禁止になっています。寒さは腹痛や風邪をひくなど、体調不良につながります。寒いと感じることが多くなってきた人は、ブレザーを持ってきておきましょう！



涼い→暑い→涼い季節

昼間は暑いときもありますが、朝や夕方は少し涼しいですね。だんだんと秋っぽくなってきました。このようなときはかぜをひいたり、体調をくずしやすくなったりします。暑いからといって薄着だけで出かかず、長袖の服も持って行くなど、寒くなったときに着られる服を準備しておきましょう。また、ふだんから早く寝たり、しっかりと栄養をとったりして、体調をととのえておくといいですね。

