

ほけんだより 10月

令和6年10月3日
東京都立永福学園
校長 緒方直彦
養護教諭 奈良雅美

後期が始まりました。今年の夏は残暑が厳しく9月でも30℃を超える熱中症嚴重警戒の日もあり屋外の活動を変更する日もありました。10月に入り、季節は秋に向かっていきます。秋は寒暖の差が大きな時期です。肌着や上着で衣服の調整をして体調管理をしてください。3年生は現場実習、1年生は移動教室があります。充実した活動ができるよう、体調を整え臨みましょう。



* 10月の保健行事 *

日	曜日	保健行事	対象	お知らせ
4	金	宿泊前検診	1年生	13:30~ ★移動教室に参加する生徒は必ず受けてください。 欠席の場合は、校医又は医療機関での受診をお願いします
18	金	整形診	希望者 対象者	9:00~9:30 ★次回は、11月8日(金)です。
25	金	精神保健相談	希望者 対象者	14:00~ ★次回は、11月20日(水)です。
28	月	ユースヘルスケア相談 (産婦人科相談)	希望者 対象者	14:00~ ★次回は、11月11日(月)です。

※ユースヘルスケア相談・精神保健相談・整形診については予約制です。希望される方は担任を通じて保健室まで御連絡ください。希望者が多い場合は翌月になる場合もあります。

< 1年生の皆さんへ 移動教室に向けて健康観察が始まります >

移動教室の保健調査の提出、薬の御準備ありがとうございます。10月3日(木)より健康観察表の記入を開始します。10月9~11日の移動教室に元気に参加するためには、日頃からの体調管理が重要です。慣れない環境でおなかの調子を崩しやすくなる方は、移動教室数日前からトイレタイムを作るなど、便秘を予防する工夫で体調を整えられるといいですね。すでに提出いただいた服薬内容に追加・変更等がありましたら、担任を通じて御連絡ください。

赤城方面は東京に比べ涼しいですが、季節の変わり目は天候に、よって寒暖差が大きく変動します。上着など、調節できる服装の準備をお願いします。寒さが苦手な人や体が冷えやすい人は、カイロ等の準備があると安心ですね。



良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



10月10日は目の愛護デー

スマホ・タブレットから

目を守る

10ヶ条


適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れの原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



長時間見ない


近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

目に良い食べ物もとりよう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色などを遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。




寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見てると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



※参照：日本眼科医会ホームページ

意外と知らない「目薬」のコト

●なぜ貸し借りはダメなの？

気をつけていても、目薬をさす時に容器の先端がまつ毛やまぶたに触れてしまって、涙や目ヤニ、目の中にある細菌が目薬に入り込むことがあります。その目薬を借りると、持ち主の目の中の細菌や病気がうつることも…。

また、症状は同じでも、体質に合わないことも。貸し借りは絶対にダメです。



●点眼後は目をパチパチさせる？

「目をパチパチさせたほうが早く吸収する」というのは間違いで、パチパチまばたきをすると目薬が喉の方へ流れてしまいます。正解は、しばらくまぶたを閉じるか、軽く目頭をおさえてじっとすることです。

