ほけんだより 10月

藤嶺学園藤沢中学・高等学校
保健室

風が涼しくなり、からだを動かすのが気持ちの良い季節になりました。「スポーツの秋」です。また、秋の夜長はゆったりと時間が長く、「読書の秋」、「芸術の秋」も楽しめそうですね。みなさんは「〇〇の秋」をどう過ごしますか？いろいろな秋を楽しんで、実りの多い季節にしてください。

スポーツの秋 ケガを予防する4つのポイント！

①朝ごはんを食べる からだや脳のエネルギーが不足すると、思うように動けません。	**②ウォーミングアップとクールダウンを忘れずに** からだを温めてから本格的な運動を始めましょう。終わったら筋肉の疲れをとりましょう。
③体調に合わせて無理をしない 痛みや異常を感じたら、無理をしてはいけません。	**④休養の日をきちんととる** 休養も練習の一部と考えて、からだを休ませる日をつくりましょう。

★気温の変動に気をつけよう

朝は低　昼間は高　夕は低

日中は暖かくても、油断すると朝夕にぐっと気温が下がることもあります。一日の気温の変化が大きいと、体調を崩しやすいです。

体調を整えるために

- 上手な衣服の調節
- 十分な睡眠
- バランスの良い食事

マスクの予備持っていますか？

保健室へマスクをもらいに来る生徒が多くみられます。「ひもが切れた」「汚れてしまった」「なくなった」そんな時、電車内など外でも自分自身で対応できるよう、予備のマスクを３枚くらい常に鞄の中に入れておきましょう。

10月10日は目の愛護デー

← こちらの顔に注目。10を横にすると、目と眉毛のように見えることから、10月10日は『目の愛護デー』とされています。

目の健康のために

近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、緑内障や網膜剥離など病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生１００年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気を付けよう！

- □パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない（1時間使ったら、遠くを見て 10 分間は目を休める）
- □パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- □睡眠時間をしっかりとる
- □目にいい栄養をとる

見る力を試そう！

仲間はずれはどこにあるかな？

め め
め め
め め
め め
め め め め め め め め め め め め め ぬ め め め め め め
め め
め め