

ほけんだより



令和3年10月7日
豊橋市立前芝中学校
NO.11

きびしかった暑さも、ようやくおさまってきました。特に朝・晩はだいぶ涼しくなりました。でも、ちょうど今くらいから、かぜをひくなど体調をくずす人が多くなります。10月になると「衣がえ」で秋～冬向きの服に変わっていきませんが、その日の気温や体調にあわせて、着るものをこまめに調節できるとよいですね。

秋は何をするにも気持ちのいい穏やかな季節です。実りの秋です。おいしいものをたくさん食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、からだにも心にも栄養をたくさんあげてください。



10月26日(火)に第1回学校保健委員会を行います。

10月26日(火)の6限(14:00~15:00)に第1回の学校保健委員会を行います。テーマは「Sleeping is important! ~健康な体の源は?~」です。

内容は、①5月の行った睡眠に関するアンケート結果の発表と②豊橋メイツ睡眠クリニック院長の小出茂文先生のお話です。

10月26日に向けて後期の保健委員が発表の準備を始めています。しっかりお話を聞き、家に帰ってから就寝までの生活を見直したり、心や体によい睡眠のとり方など、睡眠の大切さについて考えたりする機会となるとよいですね。

(※新型コロナウイルスの感染状況により、延期や中止になることがあります。)



10月1日から緊急事態宣言は解除されましたが…

まだまだ油断してはいけません。新型コロナウイルス感染症の予防で自分たちにできることをしっかりやりましょう。

厚生労働省
新型コロナウイルス感染症に気をつけて
通いの場に参加するための留意点

「3つの密(密閉、密集、密接)」を避け、「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」を心がけましょう

~感染拡大を防ぐためのポイント~

- ◆ 毎日、体温を計測し、体調を確認しましょう
- ◆ 体調の悪いときは休みましょう
- ◆ 症状がなくてもマスクを着用しましょう
- ◆ こまめに、水と石けんで丁寧な手洗いを心がけましょう
- ◆ 1時間に2回以上の換気をしましょう
- ◆ お互いの距離は、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けましょう
- ◆ 会話をする際は、正面に立たないように気をつけましょう

できるだけ2m(最低1m)

マスクの正しい着脱法

着用時はマスク上部を鼻の形に合わせて、あごまで覆う

流水と石けんによる手洗い

- 1 手のひらをこすりあわせよく泡立てる
- 2 手の甲をもう片方の手のひらでこする(両手)
- 3 指を組み合わせ指の間をこする
- 4 爪は、もう片方の手のひらの中央でこする(両手)
- 5 親指は、もう片方の手のひらで包みよじこする(両手)
- 6 手首も忘れずよくこする(両手)
- 7 石鹸を十分に洗い流す
- 8 ペーパータオルで水分を拭き取る

(厚生労働省 HP より)

○朝の体温チェック・マスクの着用・丁寧な手洗い等続けておこなっていきましょう。

10月10日は目の愛護デーです！

疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。ほおっておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…

- 重たい 痛い かすむ しょぼしょぼする 乾いた感じがする

『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血がよくなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くをみるときに、目の筋肉はピンと張った状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の間には、窓の外の景色を見て休憩するとよいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれない時は、眼科へ相談しましょう。



目のケガ、どうすればいい？

ケース①



ゴミが入った

▶涙と一緒に流してしましましょう。水を張った洗面器でまばたきをする方法も。

ケース②



ボールが当たった

▶すぐに冷やしましょう。目の痛みや見づらさなどの症状があれば早めに受診を。

ケース③



洗剤が入った

▶流水で洗い流します。ラベルに受診をすすめる表記があったり、痛みが残る場合は病院へ。