

ほけんだより 10月

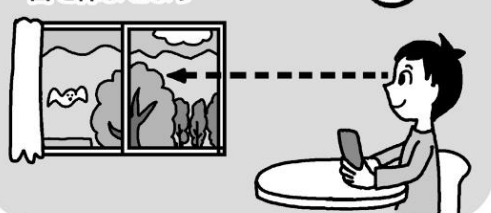
令和5年10月4日
京都府立田辺高等学校
保健部

風が涼しく気持ちのいい季節です。からだを動かしたり、趣味に没頭するにはちょうどよいかもしれません。その反面、季節の変わり目のこの時期は朝晩がぐっと冷え、風邪対策が必要になってきます。保健室へやってくる生徒の様子をみていると、発熱や風邪の引き始めといった症状が増えています。下着やセーター、上着で体温調節をできるように準備する、手洗い・うがい感染症予防を習慣にして、元気に過ごせるようにしましょう。



【20-20-20ルール】を知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート
(約6m)離れたものを見て、
目を休ませます



※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、米国眼科学会が推奨しているものです。

〈参考〉

→ドライアイ

→正しい

コンタクトケア

日本眼科医師会
ホームページ



10月10日は『目の愛護デー』です

目にやさしい生活を心がけましょう



痛い、疲れる、ゴロゴロ



それ、ドライアイかも？

睡眠の質が下がります
寝る前のスマホ



乾燥した部屋やコンタクトレンズの長時間装用、また電子機器の使用ではまばたきが減るためドライアイが進む場合があります。また、電子機器の使用は、寝付きが悪くなる原因にもなるため、寝る1～2時間前までにしましょう。

10月17日～23日は「薬と健康の週間」

現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のためには…？



- 使う前に説明書
(効能書き)を
よく読む



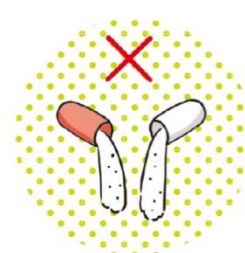
- 用法・用量を
必ず守る



- 飲み薬はコップ
1杯くらいの
水かぬるま湯で



- カプセルを開ける
など、勝手に手を
加えない



力を発揮できる



体育祭に！！

10月20日は体育祭です！運動系部活動の人、日頃ひそかにトレーニングを積んでいる人は活躍できるチャンス！運動が苦手な人も積極的にチームの応援をして楽しめるといいですね。

体育祭は一日中屋外で過ごすため普段より体力を消耗します。体調を万全に整えて、思い切り体を動かしましょう。

体育祭までに！

思わぬけがにつながる可能性があります！
体調管理は万全にしておきましょう。

- ① 睡眠を十分にとり、疲れをためないこと！
- ② 手足の爪が長い人は、必ず切っておく！

Fight！



ほどけない靴紐の結び方



蝶結びをしてから、2つの輪っかの部分をさらに結ぶとほどけにくくなりますよ！試してみてください！

体育祭当日に！



① 朝食を食べること

「食べると気持ち悪くなる」と聞きますが、急いで食べると腹痛が起こりやすくなります。時間に余裕をもって、朝食を食べてから登校してください。

② スポーツドリンク等の飲み物を忘れず準備！

一日中、グラウンドで過ごします。十分な量の飲み物を持参しましょう。



③ はき慣れた運動靴を準備！

自分の足に合った運動靴で参加すること。

④ しっかり体操で、ウォームアップを！

体が温まると筋肉・関節の動きがよくなるためパフォーマンスがアップします。ケガも予防されます。

⑤ 日焼け止めを塗っておく。(色付きでないもの)

日差しが強いとひどい日焼けになる場合があります。

⑥ 体調の悪い人、痛いところがある人は、無理をしないこと！



★おすすめの朝食★



すばやくエネルギーにかわる炭水化物中心で脂っこくないものがよい
例：おにぎり、トースト、バナナ等

★運動靴をチェック★

- ☐ 運動用ですか？
- ☐ サイズはあっていますか？
- ☐ ひもがゆるんでいませんか？
- ☐ かかと 踵を踏んで はいていませんか？

体育祭後のケアも忘れずに！

① アイシング、ストレッチ等クーリングダウンをする。出場回数が多い人は特にアイシングを入念に！



② 疲れを持ち越さないように早めに就寝しましょう！

