

# ほけんだより

No.6

光南高等学校  
保健室

日増しに秋が深まり、夜長のころとなりました。スポーツの秋、芸術の秋到来です！寒暖差のある日が続きますが、自分の体調には十分に気を配って過ごしていきましょう。



## 毎朝、必ず検温しましょう！



新型コロナウイルス感染症だけでなく、体温は自分の体調をみるうえで基本的なことです。毎朝測る習慣はつきましたか？保健室に来室する生徒の中には、「大丈夫だと思って測ってきませんでした」、「忘れました」と言う人も多いですよ～。

周りの人に心配をかける前に、今一度、朝の体温測定について振り返り、自分の体調の管理をしていきましょう！

## 正しい手洗い できるようになった？



## 保健室で「できる?」「できない?」 ○ ×

学校生活にはさまざまなルールがありますが、保健室にも同様に約束ごととして「できること」と「できないこと」があります。しっかり守って利用してくださいね。



### けがの応急処置

「すり傷・切り傷は流水で洗う」など、できるところまでは自分で処置を。



### 体調不良時の一時休養

少し休んで体調が戻らない場合は、保護者の方に連絡して早退になります。



### 悩みごとの相談

「保健室と関係ないかも…」ということでも大丈夫。気軽に話してみてください。



### 体・心に関する学習

わかりやすい本や雑誌を紹介します。オススメ本の情報も随時募集中です！



### 継続的な手当

応急処置以降の治療については医療機関を受診し、医師の指示に従いましょう。



### 内服薬の提供

かぜ薬や胃腸薬などもNG。必要な薬は各自で持参・管理してください。

# 10月10日は目の愛護デーでした！

～目について考えてみよう～



目は一生使うものでもあり、大切にしたいものです。しかし、視力が低下することもあります。視力低下の原因は、パソコンやスマホなど「近くばかりを見て、目の筋肉が長時間固定される」ことで、<sup>もうようたいきん</sup>毛様体筋という目の筋肉が凝り固まってしまうことです。高校生の年代では一番多い原因がスマホのようです。

## 視力低下の予防法は？

- ① 目を温めて、毛様体筋の血流を改善し全身リラックスする
- ② ブルーベリー、クランベリー、ブドウなど、目に良いとされるものを食べる
- ③ 1時間くらい近くを見続けたら10分は遠くを見る



## 10月といえば？

### ○ハロウィン（10月31日）

ヨーロッパを発祥とする祭りです。カボチャの中身をくり抜いて「ジャック・オー・ランタン」を作って飾ったり、子供たちが魔女やお化けに仮装して近くの家々を訪れてお菓子をもらったりすることがあります。

### ○食欲の秋

栗やさつまいも、梨、ぶどう、それから私たちが主食とするお米など、多くの食材が旬を迎える秋はいつもより食欲が増します。**※食べすぎには注意**

## まとめ

今もまだ、新型コロナウイルスが流行しています。しっかり対策をして、目も大切にしつつ、ハロウィンは思いっきり楽しみましょう！



★ 今月の作成者 2年2組 保健委員 ★