

ほけんだより10

2017.10.2

平安女学院中学校
平安女学院高等学校
保健室

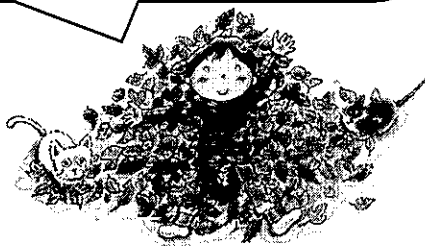
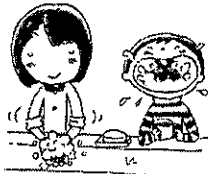
今月の健康目標：生活リズム・生活習慣をもう一度見直そう
目を大切にしよう

2学期がスタートして1ヶ月。連休で就寝時間が遅くなるなど、生活リズムや生活習慣が乱れてはいませんか？秋は風が涼しく、からだを動かすには気持ちいい季節。読書や芸術、食欲の秋とも言うので、毎日を楽しみたいです。また10月10日は目の愛護デーです。ほけんだよりの裏面では「目」について特集します。読んでみてください。

風邪症状を訴える人も多く、体調を崩しやすい季節です。特に中3、高2で旅行に参加する人は、今から体調管理に注意しましょう。

考えよう！秋を元気に過ごすための生活習慣

規則正しい生活習慣は、風邪の予防にも重要です！毎日6時間以上の睡眠や、手洗いうがい、適度な運動をこころがけよう！



油断 **朝**は **低** **昼間**は **高** **夕**は **低**

日中は暖かくても、油断を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、自律神経が乱れがちになり、体調不良を訴える人が多くなります。

体調を整えるために



2017年10月17日(火)～23日(月)は「薬と健康の週間」です。
医薬品を正しく使用することの大切さを、改めて確認しよう！



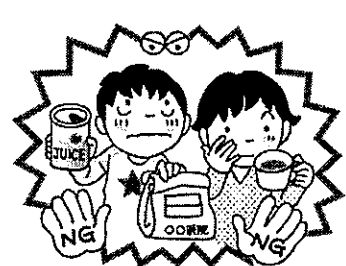
お湯やお水で飲もう



使用期限の確認を



人と交換しない

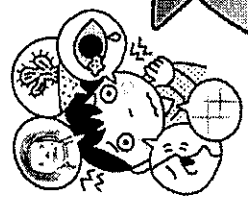


ジュースなどで飲むのはNG

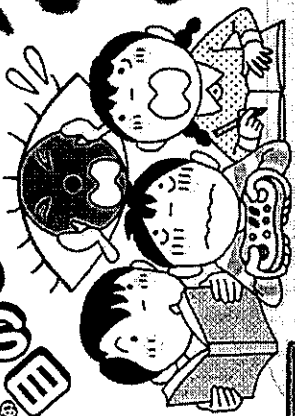


こんな症状はありませんか？
チェックしてみよう

- 目がしょぼしょぼする
- ぼやけて見える
- 目がかわく
- 目やにが出る
- 涙が出る
- 目が赤くなる
- 光がまぶしい
- まぶたがピクピクする
- 首や肩がこりやすい
- 頭が重い、痛い



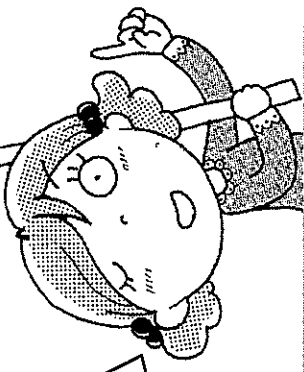
「目SOS」
「これはめんな
使いすぎだよー」
「疲れてるよー」
「休みたいよー」



チェックがかった人は
“目にやさしく”してね▼

目は“色”や
“形”、“大きさ”
や“距離”の情報
を脳に送る大切な
器官です。
大切にデリケート
な目にとって、必
要なことは何か、
考える日にしたい
ですね。

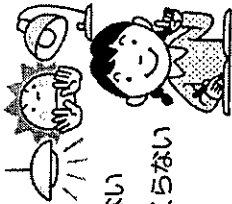
「10月10日は
目の愛護デー」



環境

目にやさしい

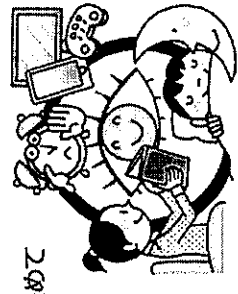
- 本を読んだり勉強をするときは、部屋を明るく
- ノートや本に、直射日光があたらない
- 勉強をするとき、手もとに影をつくらない
- 前かがみが目にかかっていない



行動

目にやさしい

- テレビやゲームは時間を決めて
- ゲームやスマホは30分ごとに10分休けい
- いつもしせいをよくする
- たっぷりずいみんをとる



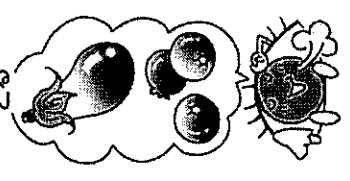
食べ物

目にやさしい

とくに目にやさしい栄養は

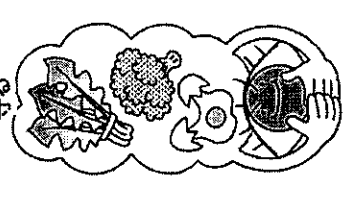
アントシアニン

目の疲れをとる



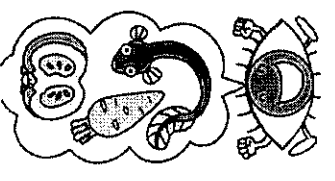
ルテイン

目をダメージから守る



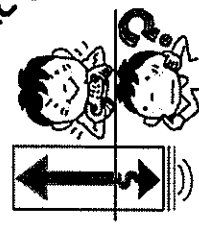
ビタミンA

粘膜を元気にする
見る力を守る



栄養のバランスを考えて食べるのも大事！

目SOS
「ふえるほど、へるものなに？」



ゲームやスマホの
時間がふえるほど、
へるものだよ

「ふえるほど、へるものなに？」
「ふえるほど、へるものなに？」
「ふえるほど、へるものなに？」

「ふえるほど、へるものなに？」

「ふえるほど、へるものなに？」

「ふえるほど、へるものなに？」