

保健だより 10月

令和2年10月発行
原町高校 保健室

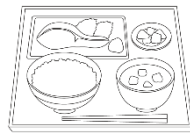
風邪が流行りだす季節です。

① 外から帰ったら
手洗いうがいをする。



気温がガクンと下がり、
「日中と朝晩の寒暖差に体が
ついていけない…」
と思っている人、多いと思います。
そんな今の時期は、
風邪をひきやすいです。

② 栄養バランスのよい
食事を摂る。



③ 疲れ、ストレスを
できるだけためない。



新型コロナウイルス感染症予防で
行っている、
毎日の手洗いうがい・マスクの着用
・咳エチケット等をこれまで以上に
意識して行い、風邪を予防しよう！

④ 寒暖差を考えて
衣服の調節をする。



9月10日(木)に学校薬剤師の但野先生が来校し、今年度1回目の学校環境衛生検査を実施しました。授業中の検査、ご協力ありがとうございました。

今回は照度検査および空気検査を行い、おおむね基準値内との結果でしたが、基準値を超える教室もありました。要因としては、サーキュレーターを使用していなかったことが考えられます。

◆学校薬剤師・但野先生より◆

- ・前回の検査では空気検査(教室内の二酸化炭素濃度)が基準値を超える結果となったが今回は基準値内との結果になったことについて、検査時の季節の違いや暖房機を使用していないこと、コロナ対策のための換気を行っていることにあると考えられる。
- ・空気の入替えとして、サーキュレーターや扇風機を使用することが有効である。



10月10日は「目の愛護デー」



目が重い、頭痛がする、なんとなくだるい、..

その症状、「**疲れ目**」が原因かも！？

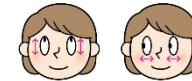


目は、近くのものを見るとき、ピントを調節するために筋肉を緊張させます。つまり、パソコンやスマホを操作している間は、常に緊張した状態が続いているのです。さらに、ゲームなどで激しく目を動かす場合、この作業を短時間で繰り返す必要があるため、目への負担がさらに増します。目への負担が重なっていくと、目はどんどん疲れていき、だるさや目が重いなどの身体症状につながっていきます。

試してみよう！気軽な疲れ目解消法



○遠くを見る ○目の体操 ○軽く目を閉じる



○温パック/冷パック ○目のまわりを押す

軽く水で絞ったタオルを電子レンジで1分ほど温め、それを目の上に置くと温かくてとても気持ちいいのでおすすめです😊
(※温めた直後に電子レンジから取り出す際、熱いので十分に注意してください。)

目の健康をチェックしてみよう 赤ではまる項目が多い人は要注意！

●いつもスマホを30分以上連続で使っている



●パソコンなどを使うと目がかわく



●暗い所で本を読んだりスマホを見たりしている



●目が赤く充血している



●文字を書くとき顔を机に近づけて書いている



●黒板の文字が見えにくい



●目がかゆい、痛い、ゴロゴロする



●前髪が目にかかっている



お知らせ

各クラス教室後方に自動手指消毒器を設置しました。これまで通り手洗いを基本とし、適宜利用してください。



スクールカウンセラー来校予定日

10月13日(火)

20日(火)

27日(火)

希望する人は担任の先生または保健室までお知らせください。