



保健だより 10月号



令和6年10月11日
東播工業高校 保健室

寒暖差を乗り切ろう

快適に感じる服装は「自律神経」の乱れを予防し、だるさ、気分不良、頭痛など様々な不調を防ぎます。

前日または当日朝に天気予報をチェックし、快適な服装を準備しよう。

汗を吸い取り、体の保温にも役立つ“下着”も着用しよう。

「寒暖の差に注意」
朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



「マイコプラズマ肺炎」流行中

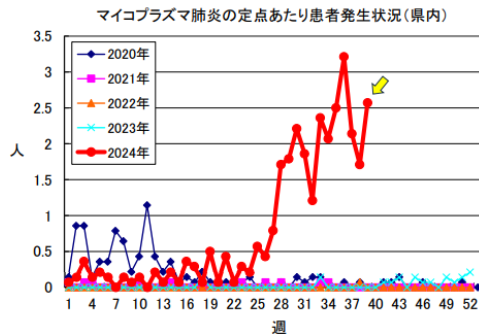
マイコプラズマ肺炎の患者数が、1999年に統計を取り始めて以来、最多となっているそうです(全国)。本校でも重症化して肺炎になるお友達が増えています。

「石鹸での手洗い」「咳エチケット(咳、発熱などの不調時マスク着用)」を続けてください。マスクを鞆に入れておくことも忘れずに。

< マイコプラズマ肺炎とは >

- 原因**…肺炎マイコプラズマ(細菌)
- 症状**…発熱、だるさ、頭痛、咳など。
咳は解熱後も3~4週間続く。
多くは気管支炎で済むが、一部の人は肺炎になったり、重症化したりすることもある。
- 感染経路**…飛沫感染、接触感染
※家庭・学校での伝播が見られる
- 潜伏期間**…2~3週間

マイコプラズマ肺炎



↑兵庫県感染症発生動向調査週報(速報)第39週より

秋の食を味わおう



天気もよく、気持ちよくすごせる秋になると、食べ物が一段とおいしく感じられますね。そう、「食欲の秋」がやって来ました! 秋が旬(=一番おいしい時期)の物を食べて、「実りの秋」を楽しみましょう。



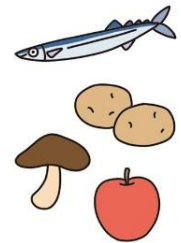
秋の野菜は、夏野菜よりも水分が少ないので、味が濃く、甘みも強いのが特徴です。また、秋の魚は、産卵前で脂がのっておいしですよ!

寒い冬に向けて、栄養をたっぷり摂りましょう。

秋が旬の食材

いくつ知っているかな? 知っているものをチェック☑してみてくださいね。

- さんま(漢字で書くと「秋刀魚」。まさに秋の魚です)
- 秋さば(頭に「秋」という言葉がつきます)
- 秋さけ(頭に「秋」という言葉がつきます)
- いなだ(漢字で書くと「鰻」。サカナ偏に秋です)
- 里いも 玉ねぎ 柿
- 栗 ぶどう きのこ
- じゃがいも りんご 米



< よい筋肉をつくるためには... >

筋力トレーニングだけでは効果が現れないかもしれません。

- ① 体をつくる材料となる「たんぱく質」(肉や魚)はもちろんのこと、体の機能を調整するための「ビタミン」や「ミネラル」が多い野菜・果物・海藻などバランスよく食べることがポイントです。
- ② 早めに就寝し、成長ホルモンを分泌させることも大事です。



“目”を大切に

頭痛、肩こり、吐き気など、目からくる不調があります。

視力が低いままにしている人、見えにくいコンタクトレンズ・眼鏡を使い続けている人は要注意！様々な不調を招く恐れがあるので、眼科を受診しよう。

その不調はつかれ目のサインです！



目がしょぼしょぼする… ものがぼやけて見える… 目がかわく…

Let's CHECK!

寝る前のブルーライトで眠りにくくなります



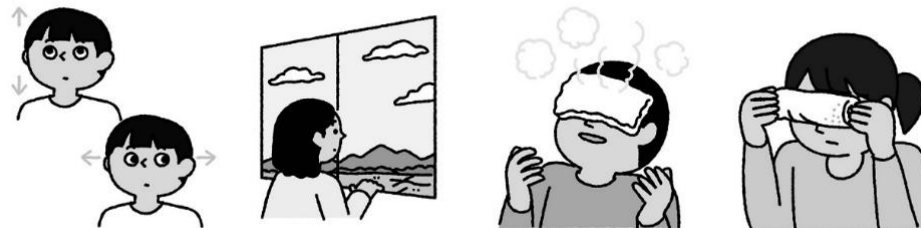
半年に一度はチェックしたい、成長期のメガネ・コンタクトレンズ

保健室で視力検査できます。
気軽に声をかけてください。



10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。

近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。

40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。

痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20分ごとに



たったの20秒でも
リフレッシュできる！

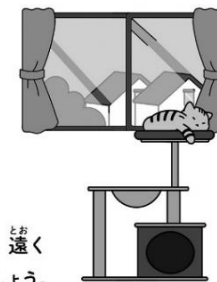
20秒以上



10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

〈20フィート(約6m)先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。