

波高保健だより

平成29年 10月2日
波崎高校 保健室

秋休みも終わり、後期がスタートしました。「暑さ寒さも彼岸まで」といわれているように、そろそろ暑さも和らいでくることでしょう。

今月から衣替えです。各自で気候に合わせ、調節し風邪などひかないように心がけてください。また急な天候の変化にも対応できるように着替えやタオルなども常に準備しておくといよいでしょう。2学年は、11日から修学旅行を控えています。体調管理をしっかりし安全に注意して出発してください。

実り多い秋となるよう、時間を大切に過ごしてみたいと思います。

尿検査・心電図検査の精密検査結果報告提出について

健康診断結果、尿・心電図検査結果から精密検査が必要とされた生徒で、まだ結果を提出していない人は早急に提出をお願いいたします。こちらは県への報告が義務づけられておりますので、必ず精密検査を受けてくださいますようお願いいたします。

10月の保健行事

- 10/ 3 (火) 修学旅行前の臨時健康診断 (希望者)
- 10/11 (水) 性教育講話 (1学年) 1~5校時
デートDV講話 (3学年) 4校時
- 10/18 (水) 環境検査 (空気検査1回目) 森下薬剤師
- 10/25 (水) 教職員健康相談 (1回目) 嶋田衛生管理医



講師の先生は、1学年 (旭中央病院の綿貫助産師さん)
3学年 (神栖市市民協働課より柳堀さん)

10月の保健目標

- ・知識を広め、生活管理能力を高めよう。
- ・目を大切にしよう。

油断しないこと

朝は低 昼間は高 夕は低

日中は暖かなくても、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

上手な衣服の調節

十分な睡眠

バランスの良い三度の食事

インフルエンザ予防接種の予約は早めにおこなう!

毎年インフルエンザが12月~2月にかけて流行します。流行に備え、特に3年生で受験を控えている人は必ず受けておきましょう。

教職員は、11月の中間考査中に学校で実施する予定です。学校は集団生活の場ですので感染を防ぐためにも接種することをお勧めします。病院で接種する場合は、ワクチンがあるかどうかを事前に確認しておきましょう。



10月の安全目標

- ・学校安全のため、環境の再点検を実施しよう。



IT眼症とは

スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をすることで、目や体が疲労し、現れてくるいろんな症状のこと。

こんな症状ありませんか?

目やその周りの
疲れ・痛み

目が乾く
(ドライアイ)

ちらついたり、かすんだり、
ピントがずれたりして、
見づらい

首、肩、腕、腰などの
こりや痛み

頭痛やめまい

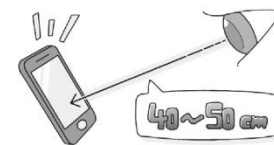
食欲が出ない

など

↓
そんな人は...

目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で、40~50cmくらい離します。見やすいように、文字の大きさなどを調整しましょう。



連続使用時間をチェック

50分以上は連続して使わないようにしましょう。「熱中すると忘れちゃう!」という人は、アラームを使うのもオススメ。



メガネやコンタクトレンズの度数をチェック

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くのは見づらくなります。



目の症状の裏にいろんな病気が隠れていることも。IT機器の使い方を見直しても治らない場合は、病院へ