

10月ほけんだより

埼玉平成中学・高等学校 保健室 令和2年10月5日(月)

10月は衣替えの季節です。気温が一気に涼しくなり、秋を感じますね。

過ごしやすい気温が多くなった一方で、朝夕と昼間の温度差が大きいため、体調を崩しやすい時期でもあります。保健室にも頭痛、のどの痛み、だるさなどで来室する生徒が増えています。体の調子がいつもと違うと思ったら、いつもより早く寝る、バランスの良い食事をとり、休養するなど、自分の体の事を考えた行動をとるようにしましょう。



目について皆さんはどれくらい知っていますか？



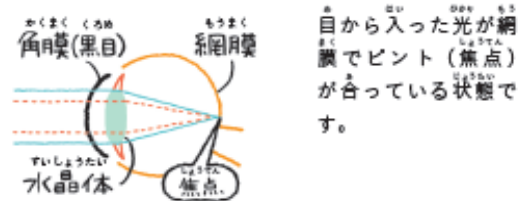
9月に視力検査を行いました。その結果を受けて、病院を受診した人もいます。

メガネやコンタクトレンズが必要になる人はどんな状態なのでしょう？

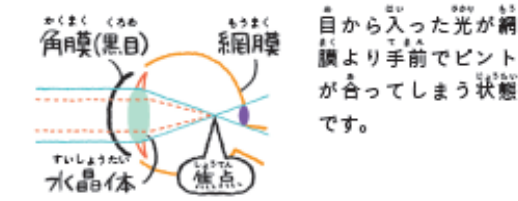
正視・近視・遠視・乱視って何だろう？

授業中に黒板や教科書が見えにくいことはありませんか？
見えにくいときは、近視・遠視・乱視かもしれません。

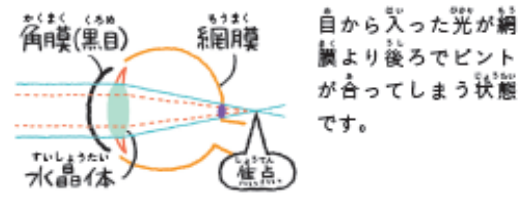
正視 遠くも近くもはっきり見える状態



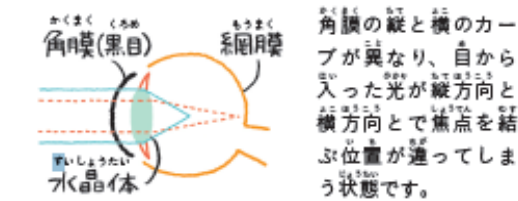
近視 遠くがぼやけて見える状態



遠視 近くも遠くもぼやけて見える状態



乱視 二重に見える状態



10月 ほけんだより



3-10

10月は季節の変わり目！！
何に気をつける？

「もしもしかめさん」の歌を
ゆっくり1回歌った長さ♪

①手洗いうがい

●手洗いのポイント●

その1：石けんを使って20秒洗いましょう。

その2：つめ、指の間、手首はばい菌が残りやすいです。
しっかりと洗いましょう。

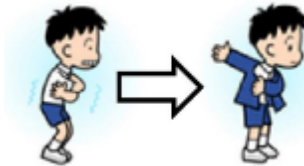
●うがいのポイント●

その1：「ブクブク」→「あ〜」「お〜」を2回言いましょう。



②服装

昼間は太陽の日で暖かいですが、夕方になると日は沈み風が冷たくなります。



③しっかりと睡眠をとる

	限界最短睡眠時間	望ましい睡眠時間	限界最長睡眠時間
14歳～ 18歳	7時間	8~10時間	11時間

①から③のことを心がけて体調を崩さず秋をたのしみましょう