



令和2年10月2日
京都府立京都八幡高等学校
保健部

中間考査お疲れ様でした。日頃の勉強の成果は発揮できましたか？

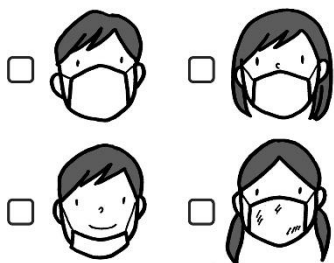
さて、暑かった夏もようやく終わり秋らしく過ごしやすい気温になってきました。朝夕の気温が低くなり体調を崩しやすい時期です。「よく食べ、よく寝て、よく運動する！」など規則正しい生活を心がけましょう。



昼間は暑いときもありますが、朝や夕方は涼しくなり、だんだんと秋っぽくなってきました。こんなときは風邪をひいたり、体調をくずしやすくなったりします。暑いからといって薄着だけで出かけず、長袖の服を持って行くなど、寒くなったときに着られる服を準備しておきましょう。また、ふだんから早く寝たり、しっかりと栄養をとったりして体調を整えておくことが大切です。

WITH コロナ ~コロナに負けるな!~

☑正しいのはどれ？



・口と鼻をしっかりと隠そう！
・清潔なマスクをつけよう！

日本で新型コロナウイルスが出現してから半年以上が経過しました。緊張感をもって学校が再開した6月とは違って最近ではWITHコロナ生活にも慣れてきた反面、気持ちの緩みもでてきているように感じます。マスクをきちんとつけていない人や手洗いをおろそかにしている人、密になっている人はいませんか？今一度自分の行動を振り返り、適切な行動を心がけましょう。

はなれても、



正しいマスクのはずしかた



・ルールの向こうがわには…

このところ、新型コロナウイルスがきっかけで「ルール」が増えましたね。「マスクをしましょう」「人と人との距離をあげましょう」など。きゅうくつだな、しんどいな、と思うこともありますよね。では、ルールはなんのためにあるのでしょうか？

もし、みんなが自分のことだけを考えて自由に暮らしたら…。きっといろんなトラブルが起きてしまうでしょう。感染を防ぐためのルールは、自分だけでなく家族や友達などお互いを守るために必要なのです。

ルールを守るのはしんどいなと思うことがあるかもしれませんが、ルールの向こうがわには、みんなを守るための工夫がたくさん詰まっているのです。



10月10日は目の愛護デー

～目を大切にしていますか？～

近年、パソコンやスマートフォンなどの影響で、目の疲れを感じる人が多くなっています。大切な目を^{いたわ}って目の健康を保ちましょう。



目、乾燥していませんか？

まばたきをすると目に涙が行き渡ります。涙は目の表面を^{うる}潤して、傷つかないように守ってくれたり、酸素や栄養を与えたりする役割があります。しかし、まばたきが減って目が乾燥すると目が傷つきやすくなったり、ドライアイの原因にもなります。特に、パソコンやスマホの使用で目を使いすぎると、ふだんよりまばたきが少なくなります。



意識して増やそう

1分間のまばたきの回数

ふだん・・・	約20回
読書時・・・	約10回
パソコンやスマホ使用時・・・	約5回



ソフトコンタクトレンズの人は要注意！

コンタクトレンズは涙の上につけるので、目の表面の涙を吸収してしまいます。また、湿度が低くなる秋・冬では、コンタクトに吸収された涙が蒸発して乾燥しやすくなります。

長時間装着することで目に負担がかかります

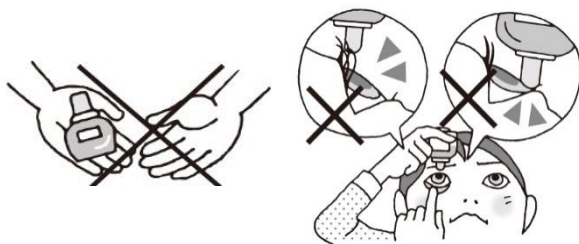
- ◎帰宅後はすぐにコンタクトをはずす
- ◎休日はメガネで過ごす

など工夫して目を休めましょう



目薬の貸し借りはしない！

気をつけていても目薬をさすときに容器の先端がまつげやまぶたに触れてしまいます。涙や目やに、目の中の細菌が目薬に入り込むこともあります。その目薬を借りると、持ち主の目の中の細菌や病気がうつることもあります。



10月のカウンセリング予定

北

[11～17時] 12(月)、26(月)

[10～13時] 6(火)、13(火)、20(火)、27(火)

南

[12～18時] 5(月)、19(月)

