

10月のほけんだより

R6.10.3
何北中 保健室

例年以上に暑かった夏もやっと終わり、少し秋らしい気候になってきました。

10月は季節の変わり目になり、気温の温暖差が大きく、からだが対応しきれず、体調を崩すことがあります。

夜遅くまで起きているのが当たり前になっている人はいませんか？寝不足が続くと、抵抗力が落ちて、かぜをひきやすくなります。季節の変わり目は、特に体調管理に心がけて過ごしましょう。

自分の目を大切にしていますか？ 目からの情報は8割以上！！

10月10日は「目の愛護デー」

目が疲れたときは…

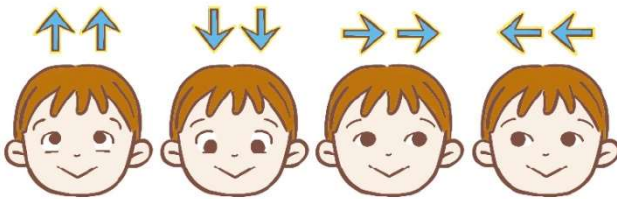


近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

4月に視力検査をしましたが、「今の視力が知りたい」、「最近、黒板の字が見えにくくなってきた」、「視力が低下しているかも・・・」と気になっている人は、休み時間などを利用して保健室に視力検査にきてください。

よい姿勢 意識していますか？



成長期のうちに骨を強くしよう！

骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる大人が増えています。また、最近は子どもの骨折も増えています。



成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防にもなります。

骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKを一緒にとるなどバランスの良い食事が大切です。

—— 魚を食べよう ——
カルシウムだけでなく、
ビタミンDも多く含んで
います

—— 納豆を食べよう ——
カルシウムもビタミン
Kも含まれます

他にも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましょう。



生理用品の設置について

10月から、女子トイレに生理用品（ナプキン）を置きます。

- ・ 必要になった時、誰でも使ってもかまいません。
- ・ 返す必要はありません。

何か困ったことがあれば保健室に相談にきてください。

<保護者様>

近年、「生理の困難」が社会問題として注目されるようになり、この度綾部市の小中学校にも、生理用品が設置されることになりました。

つきましては、本校においても校舎内の女子トイレの個室に生理用品（ナプキン）を設置します。急な時や困った時には使用できること、また保健室でも相談できることを生徒達にも説明し進めていきます。

ご理解をいただきますよう、よろしくお願いいたします。

