

ほけんだより

令和6年10月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

やっと涼しくなってきましたね。過ごしやすい反面、朝晩と日中の気温差で体調を崩しがちな季節です。天気予報でその日の気温を確認したり、服装指数(日本気象協会)や服装予報(ウェザーニュース)を参考にしたりしながら、衣服で体温調節をして、体調管理に気をつけましょう。

☆10月10日は「目の愛護デー」

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

たったの20秒でも
リフレッシュできる!

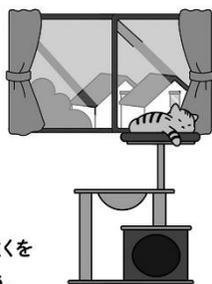
10歩先が約6m
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

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。

欠かせない「まばたき」

私たちはまばたきをすることで、目の表面に涙を行き渡らせています。涙は、目の乾燥をふせいだり目の表面の傷を治したりと、さまざまな役割をもっています。そのため、スマートフォンを使うことや携帯型ゲーム機で遊ぶことなどに集中すると、まばたきの回数が少なくなり、目の表面の涙も減ってしまい、目によくありません。目を使うときには、意識してまばたきをするようにしましょう。



☆阿波高祭 保健展への御来場ありがとうございました

吉野川保健所のみなさんの御協力を得て、今年も保健展を開催できました。165名のお客様に御来場いただきました。

生徒厚生委員は、自分がよく食べるおやつのカロリーを調べて、そのカロリーの消費するためには、どれくらいの活動や運動が必要であるかをまとめました。展示物を作ったり、飾り付けをしたり、当日は、受付や歯科保健クイズの答え合わせを行うなど大活躍でした。



☆「基本的な感染防止対策」の徹底を!

気温が低くなり、空気が乾燥すると、ウイルスが活発になります。また、寒くなり体温が下がると、代謝や免疫の機能が低下します。様々な感染症の予防に、手洗いや換気といった基本的な対策が有効です。

健康観察	体調が悪いと感じたら無理をせず休養		
手洗い	消毒	マスクの着用	人混みを避ける
栄養バランスのよい食事	適度な運動	換気	予防接種

10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは?

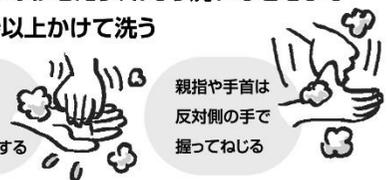
手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる!

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして
30秒以上かけて洗う

指先や爪は
反対側の
手のひらでこする



親指や手首は
反対側の手で
握ってねじる

洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、
清潔なタオルなどで
水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね!

【スクールカウンセラー(先生)来校日】

10/8(火)、22(火)、11/12(火)、26(火)、12/10(火)

※希望する場合は、担任もしくは教育相談の先生に申し出てください。

出典：徳島県ホームページ、健康教室(東山書房)