

保健だより10月

令和5年10月19日

鳥栖工業高等学校定時制

後期が始まって約半月が経ちましたが、学校生活モードに切り替えてられていますか？
10月に入った途端一気に秋らしい天候になり、朝晩は肌寒いほどです。スポーツの秋や食欲の秋など、それぞれの秋を楽しみながら季節の変わり目、体調の変化に気をつけて感染症予防にも努めましょう。すでに先月の段階でインフルエンザや新型コロナウイルスによって学級閉鎖になるなど、猛暑疲れなどで免疫力は低下しています。しかし感染力は依然強く、寝具や衣類を調節するなど、予防も工夫が必要です。また花粉症も増えているので、マスクや手洗い、混雑時の人込みを避けるなど通常の予防も忘れずに。



10月27日(木) 性の健康教育講話
(山田レディースクリニック助産師 濱崎先生)



先月号でお知らせしていました、助産師の先生への質問箱を給食室前に設置しました。

専門家の立場から答えていただけるので、普段聞きづらいことや周囲の人に言いにくいことなど、気軽に素朴な質問から専門的な質問まで、お待ちしております！

できるかぎり答えます！とのことでした。この機会にぜひどうぞ！

秋の夜長は心のメンテナンスを

秋らしい少し肌寒い風が、気が付けば心の隙間にもふいて、何だか調子が出ない、なんてことはありませんか？給食室前廊下掲示板に自己の状況を客観的に見れるような掲示物を貼っています。ぜひ参考にしてみてください、**「今のあなたのメーターは？」**



こころもときには、調子が悪くなったり、傷んだりすることがあります。そのサインに気づきながらも、がまんしたり、「そのうちよくなるだろう」と放っておいたりしていませんか？それは故障に気づきながらも、そのまま車を運転するようなもの。

日頃から自分のこころを観察し、メンテナンスすることが大切です

いまのあなたのメーターは？

メーターの針を動かしてみよう



感情のメーターに目を向け、こころを観察します。悲しい、つらいといったメーターがふれていないか、それがどこからきているか調べて、傷ついているところにそっと手を当てましょう。こころが傷ついたら、しっかり治してください。

目を守るためにできること

10月10日は目の愛護デーでした★

知っているようで知らない「近視」

- 遺伝によるものだといわれていたが、近年の研究で環境による影響が大きいと考えられている
- メガネなどで矯正すれば問題ない？いいえ！病気のリスクを高める可能性があります！
白内障、緑内障、網膜剥離や**近視性黄斑変性症**など
- 近視を防ぐための生活習慣

- ① 本やタブレットなど対象から30センチ以上目を話す
- ② 30分に1回は20秒以上目を休める
- ③ 背筋を伸ばし、姿勢をよくする
- ④ 部屋を十分に明るくする
- ⑤ 使用する機器の明るさを適切に調節する



