

# 保健だよ！ 10月



朝夕の気温差が激しくなり、頭痛、腹痛などの症状がみられる生徒が増えています。気温に合わせた体温調節ができるよう、衣服の調整をしてきましょう。また、栄養をきちんととり、早寝早起きを心がけて毎日を健康に過ごしましょう。



## ★ 10月の保健目標 ★

### 目を大切にしよう

#### あなたの目👁️頑張りすぎてはいませんか？

10月10日は『目の愛護デー』です👁️みなさんの目は疲れていませんか？目を使い続けると、目のレンズを調節する筋肉にどんどん疲れがたまっていきます。これが疲れ目。疲れ目の状態が長く続くと、「眼精疲労」となり、目に痛みを感じたり、充血したり、頭痛や吐き気を感じることもあります。そうならないためにも、一度あなたの目の疲労度をチェック☑️してみましょう。

- |                                    |                          |
|------------------------------------|--------------------------|
| 1 夜遅くまでテレビやスマホを見たり、読書をしったりすることが多い。 | <input type="checkbox"/> |
| 2 目の渇きをよく感じる。                      | <input type="checkbox"/> |
| 3 パソコンやスマホの画面を1日5時間以上見ている。         | <input type="checkbox"/> |
| 4 ストレスを常に感じている。                    | <input type="checkbox"/> |
| 5 メガネやコンタクトレンズの度数があっていないと感じる。      | <input type="checkbox"/> |
| 6 食事の栄養バランスのことはあまり考えない。            | <input type="checkbox"/> |
| 7 最近、小さな文字が見えづらくなった。               | <input type="checkbox"/> |
| 8 寝不足気味のことが多い。                     | <input type="checkbox"/> |
| 9 首や肩のこりをよく感じる。                    | <input type="checkbox"/> |
| 10 エアコンをつけた部屋にすることが多い。             | <input type="checkbox"/> |

チェックの数が  
**0~2個**



素晴らしい！あなたの目は今のところほとんど疲れは溜まっていないようです。

チェックの数が  
**3~5個**



あなたの目は少し疲れ気味です。寝る前のスマホや暗い所での読書は控えましょう。

チェックの数が  
**6~8個**



あなたの目は疲れ気味です。マッサージや目の周りを温めるなど血行をよくしてみましょう。







チェックの数が  
**9~10個**



あなたの目はとても疲れています。目にはストレスも大敵。上手にストレスを解消しながら、目の健康によりビタミンA、B1、B2、Cなどをとるようにしましょう。


# 体育大会勝利のために…

体育大会の練習が始まります。練習期間、大会当日に自分の力を十分に発揮できるように次のことをしっかりやっていきましょう。

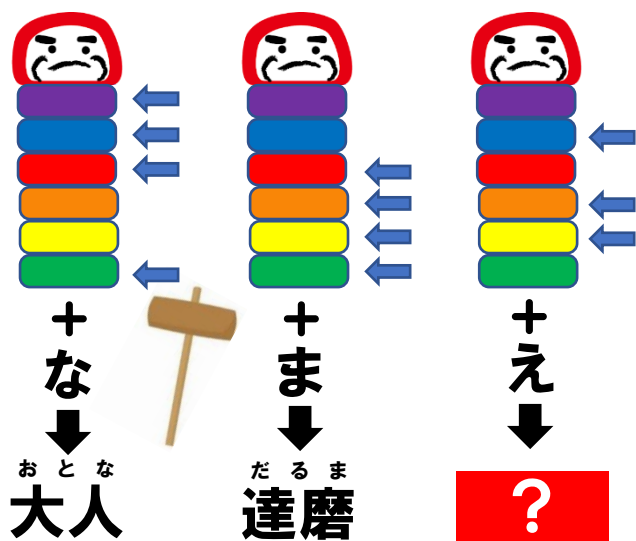
<p><b>十分な睡眠</b></p> <p>睡眠不足では脳や体の疲れが取れないので、体調不良になったり集中できずケガにつながったりします。早めに寝て体をしっかり休ませましょう。</p> 	<p><b>しっかり朝ごはん</b></p> <p>朝ごはんは1日元気に過ごすためのエネルギー源です。朝に限らずモリモリ食べて、きちんと栄養を摂りましょう。</p> 	<p><b>こまめな水分補給</b></p> <p>涼くなったとはいえ、油断は禁物です。熱中症など体調不良になることもあるので、こまめに水分補給をしましょう。</p> 
<p><b>準備体操をしっかりしよう</b></p> <p>急な運動は肉離れやケガにつながります。しっかりと体をほぐしてから運動しましょう。</p> 	<p><b>手足の爪を切りましょう</b></p> <p>爪が長いと運動している時に折れたり、はがれたりすることがあります。また、周りの人を傷付けることもありますので、手足とも短く切ってください。足に合った運動靴で運動しましょう。</p> 	<p><b>体調不良時は早めに休養</b></p> <p>気分が悪くなったり、息苦しくなったりしたら、我慢せず早めに周りの人に伝えましょう。</p> 

## 謎解きで脳をリフレッシュしよう

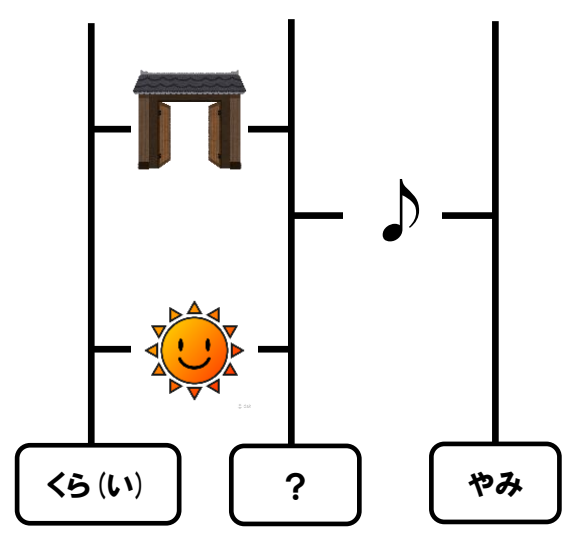
答えは雄山中学校 HP を見てね♪



問題① ? に入る言葉は？



問題② ? に入る言葉は？



## インフルエンザ予防接種のお知らせ

10月より、インフルエンザの予防接種が始まります。立山町ではインフルエンザの予防接種費用の助成をしています。上限 3,000 円/回（1回のみ）で町内医療機関に限ります。また接種時には、助成券、母子健康手帳、問診票が必要となります。

インフルエンザの予防接種はウイルスの抗体ができるまで約2週間かかり、持続期間は約5か月といわれています。昨年は新型コロナウイルス感染症で徹底した感染症予防により、インフルエンザの流行は見られませんでした。通常なら10月頃からインフルエンザの流行が見られますので、受けられる方は11月中旬頃には済ませておきましょう。ただし、アレルギーがある場合はインフルエンザの予防接種は受けられない場合があります。かかりつけの医療機関にご相談ください。また、予防効果は100%ではないので、手洗いやマスクなどの「基本の感染予防」を忘れずにしましょう！

