

10月 ほけんだより

令和5年10月3日
湖南中 保健室

だんだんと気温が低くなり、日中でも半袖でいるのが少し肌寒くなってきましたね。先月は、近隣の学校や湖南中でもインフルエンザの罹患者が増えました。以前は、季節で流行がみられていた感染症が、そうではなくなってきています。手洗い・消毒などの基本的な感染症対策をひとりひとりがしっかりしていきましょう。また、秋は食中毒や胃腸炎にもなりやすいので、気を付けましょう。

頑張れ新人戦！頑張れ受験勉強！

本番に力が出せるよう、保健室からアドバイス！



しっかり食べよう！

体力や集中力を上げるには、食事をするのが一番大切です！「時間がなくて朝ごはんを食べなかった」なんてことの無いように毎日3食バランス良く食べましょう！



早寝早起きを習慣に！

練習に夢中になったり、夜遅くまで勉強をするのは大切な事です。でも、それらが原因で、授業中に眠くなったり、練習に身が入らなくなるのは本末転倒です。夜は早めに寝て、朝にスッキリ起きられるよう努めましょう。



入浴で体を休めて！

入浴にはリラックス効果があり、ストレスなどで疲れた体を休めてくれる効果があります。夏場は暑いからシャワーで済ませていた人も多いと思いますが、疲労回復のためにもなるべく湯船に入りましょう。



笑顔が一番！

上手くいかないこと、悔しいこと、悲しいこと。皆が色々な悩みを持っているはず。笑顔は幸せを運んでくれます。一人でも多くの人が笑顔で過ごせるよう、友達や仲間、家族で支え合っていきましょう。



視力の再検査を行います

4月に行った視力検査で、まだ受診していない生徒を対象に、希望制で再検査を行います。また、視力の低下が気になる生徒も検査をすることができますので、下記の測定日に保健室へ来てください。

学年	日付	時間（どの休み時間に来て構いません）
1年生	10月10日（火）	1休 2休 3休 昼休み 5休 放課後
2年生	10月11日（水）	1休 2休 3休 昼休み 5休 放課後
3年生	10月12日（木）	1休 2休 3休 昼休み 5休 放課後



視力の低下、放っておくとどうなるの？

眼精疲労や目の病気にかかりやすくなるよ！



受診が必要と言われた人は、なるべく早めに受診を！

視力が下がったまま放置してしまうと、将来目の病気になりやすかったり、疲労の蓄積につながったりします。早めに受診をし、矯正が必要な人は、自分にぴったりの眼鏡を作ってもらいましょう。



目の疲れ度チェックをしてみよう！

「先生！目がピクピクするんです！これは何ですか！？」と聞いてくる生徒がたまにいますが、その多くはスマホやゲームの長時間使用による眼精疲労です。この症状が出たら、休養の合図！スマホやゲームの使用はほどほどにしましょう。



当てはまるものに✓しよう！

- 目がかすむ
- 目がショボショボする
- 目が乾く
- 目が紅い
- 目の奥が痛い
- 目に異物感がある
- まぶたが重い
- 頭痛がする
- 吐き気がある
- 肩こりがする

が多いほど目が疲れているよ！