

10月ほけんだより

大社高校保健部



朝晩は気温が低く、日中との気温差が大きく肌寒い季節になってきました。欠席する生徒も少しずつ増えてきているので、各自で生活習慣を見直すとともに、衣服の調節をして、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

新型コロナウイルス感染症について

世界中で新型コロナウイルスの感染が再び拡大しています。島根県では感染者がいないことや、今の生活に慣れてきたこともあり、少し気が緩んでいませんか？これからだんだん寒くなり、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症も流行する時期になります。今一度、感染症対策を徹底して生活しましょう。

10月15日 世界手あらいの日



◎登校前に検温や体調チェックをしましょう

体調が悪い人は無理をせず、自宅で休養してください

◎マスクの着用

◎手洗いの徹底

石けんを使ってこまめに手を洗い、ハンカチでしっかりと拭きます

◎こまめに換気

寒くなりますが、休み時間には窓を2カ所以上開けて空気を入れ換えましょう

◎日常の健康管理

十分な睡眠、適度な運動やバランスの良い食事を心がけ、免疫力をアップ！

発熱や風邪症状で医療機関を受診する場合は、事前に連絡をしてから受診するとよいでしょう。医療機関へ行く際は、マスクを着用しましょう。



の健康に〜

昨年度に引き続き、8月にメディアと生活に関するアンケートを実施し、学園祭でその結果を生徒保健委員会でまとめて展示をしました。そのアンケートから、社高生の目が疲れているということが見えてきました。



〜寝る前の使用は控えましょう〜

普段の生活の中で「目」からたくさんの情報を得ています。スマートフォンやパソコンの画面からは、ブルーライトと呼ばれる光がでてきます。太陽からの光にも含まれ、朝浴びると体内時計がリセットし、脳やからだが活性化します。しかし、夜にブルーライトが目から入ると、「今は昼間だ」と脳が勘違いをして、内臓や神経に昼間用の信号を送り続けます。つまり、眠ったり休んだりする準備ができないので



す。そのため寝る直前に見ている人は、目の疲れや乾きを感じるほかに、睡眠リズムの乱れ（朝起きられない・夜眠くない）などの健康被害が出てきます。目の健康を守るために、寝る2時間前くらいから使用を控えるようにしましょう。

★使い捨てコンタクトレンズのケースの回収

みなさんは、使い捨てのコンタクトレンズが入っているケース（半透明のもの）がリサイクルできる、ということを知っていましたか？

昨年度に引き続き、生徒保健委員会でケースを回収し、リサイクルに協力することになりました。昇降口に、専用の回収ボックスを置いているので、家庭や学校でゴミとして捨てている容器があったら持ってきてください。



持ってくる際の注意点

- ・アルミシール（ふた）は、きれいにはがす
- ・くぼみの中に、レンズや水分を残さない

半透明のケースだけ出す

