

ほけんだより 10月号 がつごう

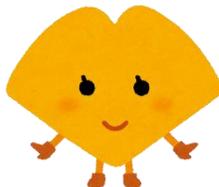
茨城県立日立工業高等学校 定時制



みなさんこんにちは。10月から給食も再開し、やっと通常の学校生活が戻ってきましたね。緊急事態宣言が明けたことで少しずつできることも増えてきます。引き続き、感染予防対策はしっかりと行いながら、楽しく過ごしていきましょう。



～寒暖差に気をつけよう～



秋は寒暖の差があらわれやすい季節です。数日で冷えこむようになり、昼間と夜で気温差も大きくなったりします。

季節の変わり目を乗り切るためには

・体を冷やさない

温かい飲み物や食べ物を食べて、お風呂にはしっかり浸かるようにしましょう。

食事ではショウガなど体を温める香辛料を積極的に使うのもおすすめです。

・水分を積極的に摂る

秋は喉の渇きを感じにくくなります。そのため積極的に水分補給をしましょう。

・規則正しい生活を送る

毎日、早寝早起きをして規則正しい生活や生活リズムを身につけましょう。自律神経のバランスの改善や、免疫力を高める効果が期待できます。

・食事でしっかり栄養を補給する

秋が旬の食材は美味しいものが多く、栄養価も高いです。



～10月10日は「目の愛護デー」～

10と10を横向きにすると、1が眉毛、0が目のように見えることから、10月10日は「目の愛護デー」となっています。目は、わたしたちが一生使う大切なものです。この機会に、目を大切にするためにはどんなことができるか、ぜひ考えてみましょう。

10代でも老眼!?



ス マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

ピ ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目 は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまいます。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

スマホやゲームをするときは

- 画面と目を近づけすぎない
- とくどき休けいをする
- 疲れたら目の周りを温める



大切な目のために 〇〇すぎに注意!

ゲームのしすぎ



本やテレビに近づきすぎ



明るすぎ・暗すぎ



夜ふかしすぎ

