

# 保健だより



令和6年10月号  
鴻巣市立吹上北中学校  
保健室

体育祭や新人戦班大会が終わり、クラスでは合唱コンクールに向けての取り組みが進んでいますね。10月に入ってから、日ごとに涼しくなってきた、秋の空気が感じられるようになりました。朝昼では気温差があり、少しずつ冷えてくるこの時季は、体調を崩しやすくなります。睡眠・食事など規則正しい生活リズムを守り、健康的な生活を心がけましょう。

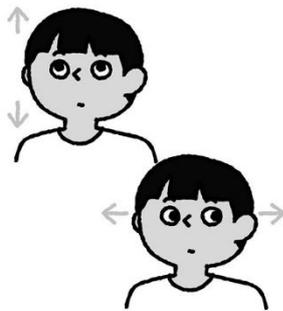


## 10月は目の愛護デー

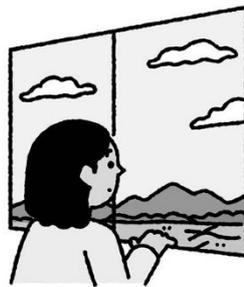
目の愛護デー



知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40°Cくらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

### デジタル眼精疲労を予防する

## 目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

20分ごとに



たったの20秒でも  
リフレッシュできる!

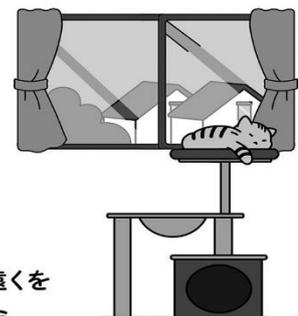
20秒以上



10歩先が約6m♪  
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

〈20フィート(約6m)先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

# 気持ちのよい季節をより気持ちよく過ごすために

食欲の秋	寒暖の差	秋の夜長	かぜの流行の前に
 <p>秋はおいしい食べ物がたくさんありますね。食べた分、運動も積極的にしましょう。</p>	 <p>朝晩などの寒暖の差が最も気になる季節です。衣服の調節をこまめにしましょう。また、汗の始末を忘れずに。</p>	 <p>夜更かしは体調不良の原因になります。睡眠時間は十分にとりましょう。</p>	 <p>細菌・ウイルスに備えて、手洗い・うがいをしっかり行いましょう。</p>

## 第1回学校保健委員会の報告

7月18日に学校保健委員会が開催されました。テーマは「牛乳の秘密 ～丈夫な体をつくろう～」でした。当日は学校歯科医、学校薬剤師、PTA会長、本校職員、保健委員のメンバーが参加し、有意義な会となりました。



保健委員会のみinnで、学校保健委員会の内容を掲示物でまとめて作成しました！2階視聴覚室前の廊下に掲示してあります。ぜひ見てください！

