



# 元気だより 10月号

H27.10.16 岡山県立水島工業高等学校 保健室

朝晩、冷えてきて、日中との温度差が大きくなり、体調を崩しやすい季節です。食事や睡眠をバランス良くとり、規則正しい生活を心がけましょう。体調管理をしっかり行い、実りの多い秋にしましょう。

だんだんと寒くなってきました  
今からはじめる かぜ予防

◎手洗い・うがい



◎バランスの良い食事



咳が出るときは  
マスクを着用！

◎十分な休養



◎適度な運動



## 薬物乱用防止教室がありました

9月29日(火)、2年生を対象に倉敷少年サポートセンターから講師を招いて、薬物乱用防止教室を行いました。「薬物は好奇心や面白半分で始める人が多いが、一度手を出すと自分の意思ではコントロールが効かなくなる。心と身体がボロボロになる。命を大切にするように！」と、薬物の危険性についてお話をいただきました。

薬物をすすめられても

- ・はっきり断る
- ・誘惑に負けない意思を持つ



## 疲れ目を防ごう

パソコンやスマートフォンの普及で、疲れ目の症状を訴える人が増えています。物を見る時に目は、水晶体と呼ばれるレンズの厚みを変化させてピントを合わせています。水晶体の周りでは、厚みを調整する目の筋肉が絶えず働いています。ずっと近くを見続けていると、筋肉が緊張し続けて、筋肉がこってきて、血のめぐりが悪くなり、ピントがあいにくくなるなど、疲れ目の症状が起こりやすくなります。



### ★目に負担を与えない環境を整える

テレビやパソコンの画面は目の高さより下に配置しましょう。

### ★蒸しタオルなどで目を温める

40度くらいの蒸しタオルで目を温めると血のめぐりが良くなり、目の緊張がほぐれます。

### ★栄養バランスの良い食事をとる

目の健康維持に大切なビタミンAを含む食品・・・レバー、うなぎ など  
疲れ目改善効果のあるアントシアニンを含む食品・・・ブルーベリー、ぶどう など

### ★適切なメガネやコンタクトレンズを使う

メガネやコンタクトがあっていないと疲れ目になりやすいです。視力検査の結果、受診を勧められている人は早めに眼科を受診しましょう。

### ★遠くを見たり、目の体操をする



①目を強くつぶる



②目を大きくあげる



③上を見る



④下を見る



⑤右を見る



⑥左を見る



### 1学期の健康診断で、治療指示書をもっている人へ！

受診は済みましたか？眼科、歯科の未受診者には9月のお知らせを渡しています。まだ受診していない人は、早めに受診しましょう。治療が済んだら、保健室に治療指示書をすぐに提出してくださいね。



## 保健委員会活動

### ●「心肺蘇生法とAEDについて学ぼう！」のビデオを作成しました

3年生の保健委員でAEDを使用した心肺蘇生法のビデオを作成しました。



読み合わせをした後、撮影に臨みました。  
10月2日には完成した作品を3年生で視聴しました。  
このビデオは研修会等で使用する予定です。

### ●体育大会で救護係を担当しました

3年生の保健委員は体育大会で救護係を担当し、応急処置の手伝いやけがの様子や手当の内容を記録したり、物品を運んだりしました。大きなケガなく、無事に体育大会が終わりました。

### ●歯科に関するアンケート 集計中です

9月に行った歯科に関するアンケートを集計しています。集計が終わったら、みなさんに報告しますね。

