

# ほけんだより 10月

令和3年10月1日  
布水中学校 保健室

季節は秋です。日中と朝晩で寒暖差があるので、服装を工夫して体調を崩さないようにしましょう。特に部活動後は、体が冷えないようにしっかりと汗の処理をしましょう。

9月中は、『腹痛』を訴える人が増えました。一日の寒暖差のストレスで、自律神経のバランスが乱れ、体調不良になってしまうようです。自律神経の乱れは、胃腸にも影響を与え、いつもより消化や吸収が上手くいけなくなり、胃痛や下痢・便秘の原因になります。食欲の秋とは言いますが、暴飲暴食は控えましょう。

## 10月10日は 目の愛護デー♡

### 疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

### 『ぬくぬく』

目を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



### 『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の間には、窓の外景色を見て休けいするといいですよ。



### 疲れをやわらげる4つの合言葉

### 『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



### 『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



# 石川県の『まん延防止等重点措置』が 解除されました！

※現在、県内のステージは『**ステージII（感染拡大注意報）**』です

全国的に感染者数が減少し、首都圏の緊急事態宣言も解除されました。ただ、今は落ち着いていても、人の流れが動き出すとまた感染者が増えてくる可能性が十分考えられます。校内での感染対策は、引き続き続けていきましょう！

## 『学校内で感染を広げない！』

ために以下のことをこれからも意識して行動しましょう。

### マスク着用の徹底

ほとんどの人が「人と話すときにはマスクをする」ことが定着してきました。また、マスク忘れや替えのマスクを取りに来る人も少なくなりました。

今後は、**高リスクな場面（例えば…体育や部活動前後の更衣室の着替え中、部活動後みんな帰宅する時）**をより意識してマスク着用の徹底をしましょう。

基本が定着してきたので、さらに意識をワンランク上げていきましょう！

### 教室の常時の換気

気温が涼しくなり、窓を開けて過ごすことが快適な季節に入りました。今はまだ先生の指示で開けていたり、先生が開けることが多いかもしれませんが、今後は窓が開いていないときは『**朝の時点で開いていないことに気づいた人が、すぐ開ける**』という行動ができるようになると最高です！

### “こまめ”かつ“丁寧”な手洗い・アルコール消毒

手洗いは、一番確実に簡単な感染予防の方法です！2学期になり、手洗い場の石鹸液やクラスにあるアルコール消毒の減りが早くなりました。みなさんが、手洗いや消毒を意識していることが伝わってきます。今後も、**気づいたときにこまめに、手首や指の間まで丁寧に手洗いをしていきましょう。**

そして、手洗い後に水分を拭き取るハンカチやタオルは常に持ち歩くようにしましょう。（未だに手洗い後濡れたまま乾燥させている人をみかけます。せっかく手を洗っても、自然乾燥や制服で拭いては意味がありません…。必ずハンカチを持ってきましょう。）