

ほけんだより11月



2021.10.30

鳥越中学校保健室

10月末から突然冬が訪れたように気温が下がりましたね！男子はまだ半袖の人がいるようで風邪をひかないか少し心配です。女子もうっかり夏スカートのままの人が何人かいるようです。気温に合わせて徐々に衣替えをお願いします。また、ボタンが取れたままという人をよく見かけます。衣替えに合わせて身だしなみもチェックしてくださいね。

10月はいつもの学校生活とは違う行事がたくさんありました。普段はできない経験をしたため、緊張感もあったかもしれませんが。心身共に疲れがたまっていると思いますので、お休みの日は自分の好きなことをしてリフレッシュしてくださいね♪

保健室からのお知らせ



11月11日(木)
薬物乱用防止教室
「たばこについて」



場所：体育館

講師：学校薬剤師 中山智幸先生

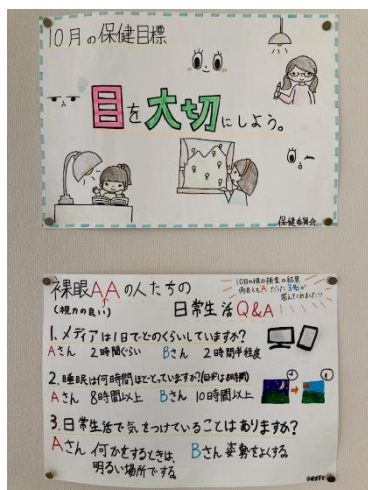
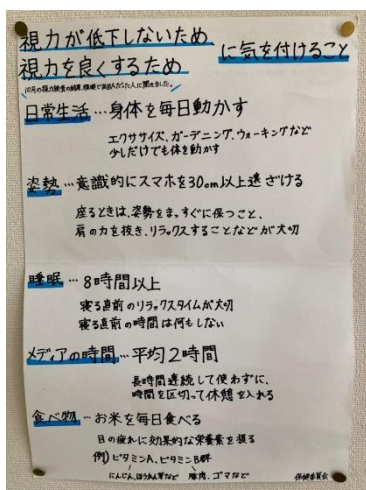
運営：後期保健委員会

みなさんがこれから健康に生きていくために、大切なお話をさせていただきます。せっかくの機会ですので、聞きたいことがある人は当日ぜひ質問してくださいね。



10月保健目標「目を大切にしよう」 保健委員会の活動

10月の視力検査の結果、裸眼視力が両目ともA(1.0以上)の人達に、「視力を良くするために、視力を低下させないために、どんなことに気を付けていますか？」というインタビューをしました！その結果を全校のみなさんに伝えるべく、ポスターを作りました！学校内に掲示してありますので、ぜひ見てください！！



気をつけて マスクで肌トラブル



新型コロナウイルス感染症によって、マスクをつける毎日が当たり前になりましたね。マスク生活の影響で、こんな肌トラブルが増えているようです。

- 赤み ● かぶれ ● ニキビ ● 乾燥

マスクをつけたり外したりするときの摩擦や、マスク内がムレてアクネ菌というニキビの原因菌が増殖してしまうことが原因だと考えられています。

これからの寒季節、気になるのが乾燥。マスクを外したときに、内側の湿度が一気に蒸発して肌の水分も失われやすくなるのです。

汗をかいたらこまめに拭いたり、帰宅したら洗顔をして肌の清潔を保ちましょう。刺激の少ないクリームなどで保湿するのもおすすめです。

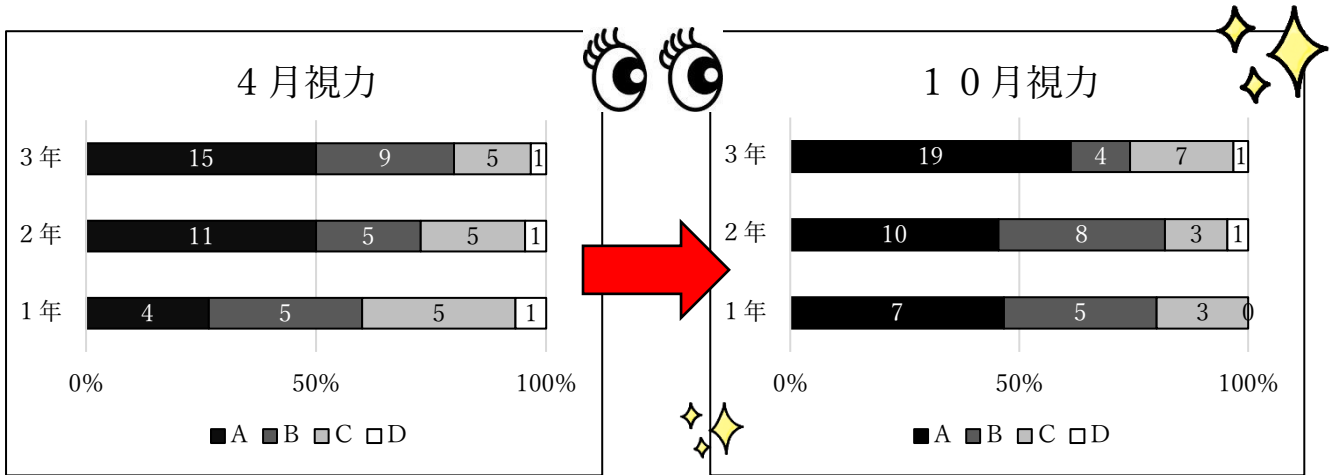




10月視力検査結果

全体的にみると、B以上の人は4月よりも増えたようで嬉しいです♪視力が悪くなると、姿勢が悪くなったり、授業に集中できず成績が下がったりと良いことはひとつもありません！C、Dの人は必ず眼科を受診してください。

また、コンタクトレンズの人は、メガネも併用することをおすすめします。コンタクトレンズを付けているときは目が乾くため、角膜に傷がつきやすくなります。1日の中で、コンタクトレンズを使用する時間はなるべく短くして、メガネを使い目を休ませるようにしましょう。



寒くなってきて教室も暖房をつけ始めました。暖かい空気を逃がしたくない！その気持ちはよくわかります。しかし換気を怠ると、身体にいろいろな悪いことが・・・下のイラストを見てね！

新型コロナウイルスを流行させないためにも、斜めに空気が通るように教室の前と後ろ1か所ずつの換気は、必ずお願いします。休み時間ごとに窓を全開にするとしっかり空気が入れ替わりますよ★

チリ・ホコリがたまる



二酸化炭素が増える



※脳が酸素不足になり頭痛がおきる

ウイルスや細菌が増える



※常時換気をするので寒いと感じる人は、制服の下の着る物で上手く調節してくださいね。



換気のコツ

