



10月10日は



10月の保健目標

目の健康保持に努めよう!

寝る前にスマホを触っていませんか?

朝、起きられない

昼間もずっと眠い...

そんなあなたは、よく眠れていないのかも...
“寝る前のスマホ”が原因かもしれません。

体内のリズムを乱すのは...

身体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌を抑えています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、身体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまいます。

いい眠りのために...

大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれません。

晩ご飯、お風呂の後は
目を休めよう!

涙はストレスを洗い流す!

泣いた後、スッキリして心が軽くなったことはありませんか?これには理由があります。

リラックスモードへスイッチ

感情が高まっているとき、身体は「興奮モード」。心臓はドキドキ、呼吸も早くなり刺激された涙腺から涙が…。この涙には、身体を「リラックスモード」に切り替え、落ち着かせてくれる“スイッチ”の役割があります。

ストレスを身体の外へ

これは、ストレスを感じた時に分泌されるコルチゾールというホルモンが、涙に含まれているためです。涙はストレスも一緒に身体の外に出してくれるのですね。

泣きたい時は思いっきり泣いて、つらい気持ちごと洗い流してしまいましょう。

もちろん一人で悩まずにいつでも相談に来てくださいね。

受診は済みましたか?

視力の低下は眼だけが原因とは限りません。メガネ屋さんではなく眼科へ行きましょう!

H	11H	12H	21H	22H	31H	32H	全校
受診勧告者数(人)	20	12	9	8	11	9	69
受診済者数(人)	14	10	5	7	9	7	52
受診率(%)	70.0	83.3	55.6	87.5	81.8	77.8	75.4
未受診者数(人)	6	2	4	1	2	2	17

10月14日現在

未受診者は17名です!早急に受診しましょう!!



内高祭模擬店に向けて

内高祭が11月2日(水)3日(木)に開催されます。2日目は各クラスの模擬店が行われます。模擬店では、しっかり食中毒予防対策、コロナ感染対策を行い楽しみましょう🍴

焼きそば



食中毒予防対策



飲食物の持ち帰りは禁止です!

コロナ感染対策



食べ歩きは禁止です。
自分の教室で前を向いて
食べましょう!!

食物アレルギーに注意!!

令和2年4月1日に食品表示法が完全施行されました。食品表示には様々な情報が含まれていますが、その中でもアレルギー表示は食物アレルギーの人にとって、健康被害に直結するとても重要なものです。

★アレルギー表示の対象食品

特定原材料(義務表示)【7品目】

えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生

特定原材料に準ずるもの(推奨表示)【21品目】

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、桃、やまいも、りんご、ゼラチン

上記が含まれる場合は、購入者にアレルギーとなる原材料が入っていることがわかるように表示してください。

