



今月の保健目標

目を大切にしよう



10月1日から緊急事態宣言が解除になりましたが、これからもウィズコロナの生活が続きます。三密（密接・密集・密閉）をさけ、手洗い、うがい、マスク着用、咳エチケット等、気をつけて生活していきましょう。



10月10日は目の愛護デー

あなたは、日頃から目にやさしい生活をしていますか？私達は外界からの情報の80%以上を目によって得ていると言われています。そんな大切な目を疲れさせるような生活をしていないかこの機会に振り返ってみてください。

目を大切にしていますか？

- 1 疲れる前に目を休ませましょう。

(パソコン、テレビ、ゲームなどは長時間やらない)

＊パソコン等を使うときは1時間たったら

10分位目を休ませましょう。

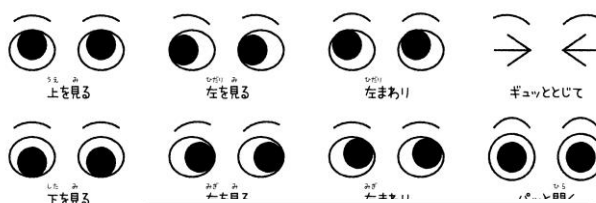
- 2 黒板の字が見えにくくなったら、家の人に相談し、眼科を受診しましょう。メガネが必要かもしれません。見えにくいまま放っておかないようにしましょう。

- 3 目にいいといわれる食べ物を食べましょう。

(緑黄色野菜・青い背の魚・うなぎ・レバー・ブルーベリー・豚肉等)

- 4 目は絶対こすらない

目をこすると、角膜に傷がつき炎症がおこる場合があるので、目は絶対こすらないようにしましょう。



夏休みの健康調査結果 (健康診断で治療勧告を受けた、定期的に通院している、継続中は除く)

夏休み中に病院を受診した人は、全校の4.9%でした。部活以外の骨折が4件ありました。交通事故や入院の報告はなかったです。

尿検査について 10月5日(火)朝9時までに提出 対象者は忘れずに！

二次検査以外は、結果の個票を配付しましたので、ご確認ください。

インフルエンザについて

これからの季節は、新型コロナウイルスに加え、インフルエンザが出てくる時期です。これまで以上に、睡眠、栄養をしっかりととり、手洗い・うがい、換気、マスク着用等予防に努めましょう。

3年生は受験に備えて、インフルエンザの予防接種を受けることをご検討ください。



秋の花粉症に注意

日本人の20%以上がかかっているというデータもある花粉症。花粉症の原因は、春先の桜花粉が多く知られていますが、秋に花を咲かせる草花の中にも花粉症の原因になるものがあります。くしゃみ、鼻水等かぜのひき始めのような症状が出てなかなか症状がおさまらないようなら秋の花粉を疑い、一度耳鼻科等の医療機関の受診をお勧めします。

