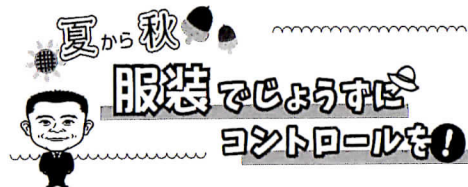


保健だより 10月

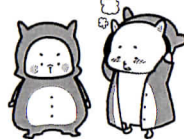
日出学園中学校・高等学校 No.171

10月に入ってから、日々、季節が移り変わっていくのを感じます。もう「秋」ですね。何をするにも気持ちの良い穏やかな季節。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋。好きなことをより深めるのも、今まであまりしなかったことに挑戦するのも良いですね。きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、身体にも心にも栄養を沢山あげてください。

また朝・晩は肌寒く感じる日が増えていきます。今月は服装移行期間です。その日の天候に合わせて、夏服にしたり、冬服にしたり、セーターなどで調節して、体調を崩さないように健康管理に気をつけましょう。完全更衣は11月1日からなので、冬服の準備は早めにしておきましょう。



みなさんの制服も夏服から冬服になり、見た目にも季節の移り変わりを感じます。でも秋は、日々の気温差が大きな時期です。お天気のいい日は特に朝夕の気温差が大きく、1日の最高気温が25℃を超えて暑い日もあります。また、雨の日には昼間でも15℃くらいまでしか上がらない日もあります。そんな日は冬服でも寒く感じられるかもしれません。肌着や上着でコントロールして、体調管理をしてください。



気温にあわせた服装の目安

25℃以上	半そで
25～20℃	長そでシャツ
20～16℃	薄手の上着
16～12℃	薄手のセーター
12～8℃	薄手のコート
8～5℃	厚手のコート
5℃未満	ダウンやマフラー

インフルエンザ情報

9/27～9/30の期間、市川市内の小学校で今年度初のインフルエンザによる学級閉鎖がありました。日出学園中学校・高等学校ではまだインフルエンザによる欠席はありませんが、これからの時季、みなさんも気をつけましょう。

5年生へ

11/7(水)～11/10(土)まで修学旅行です。普段とは違う環境での生活となりますので、修学旅行前の連休は人混みを避けたり、具合が悪い場合は無理をしないようにしましょう。

中1～中3対象

身体測定のお知らせ

中1:10月18日(木) 6限目
中2:11月14日(水) 6限目
中3:11月28日(水) 5限目

※体操服、ハーフパンツで測定します。
※女子は高い位置で髪を結んだりまとめたりしないようにしましょう。
※クラス前の廊下で測定します。
他のクラスは授業をしているので静かにしましょう。

目を守る生活 保存版

目にやさしい生活を心がけよう

勉強や読書をするときは

- 本やノートから目を30センチ以上離しましょう
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう
- 部屋を明るくしましょう
- 1時間ぐらいで10分ほどの休けいを取りましょう



日常生活では

- 前がみは、目にかからないようにしましょう
- 目を休ませるために、ずいぶんを十分とりましょう
- バランスのよい食事で、目にも栄養を与えましょう
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう



テレビを見たり、ゲームをするときは

- テレビやゲームの画面は長時間続けて見ないようにしましょう
- ゲームをする時は、一日1時間までにしましょう
- 意識してまばたきをしましょう



薬に頼り過ぎない生活を！

& 服用する時は用法用量を守ろう！

お腹が下ったら下痢止め、風邪を引いたら風邪薬。その他にも塗り薬、貼り薬などと、現代の私たちの生活は、さまざまな薬と切っても切れない関係にあるといえます。ただ、その手軽さ・便利さに頼るあまり“具合が悪くても薬を飲めば治る”“食事をしなくても栄養さえ摂れば良い”などと考えるのはいいのでしょうか？

病気や怪我を治す、身体の本来的力を発揮するためには、十分な休養(睡眠)や栄養バランスのとれた食事をはじめ、良い生活習慣の継続が欠かせません。薬は、あくまでも私たちの心身の健康を”サポート”するためのもの。頼り過ぎたり過信したりすることなく、上手に付き合っていきたいものです。



10月10日 目の愛護デー

眠気がわく「ある動作」って?

運転中のドライバーの眠気を察知して、大音量のアラームや振動で知らせる「居眠り運転防止システム」。近年、各自動車メーカーが取り入れ始めています。では、一体どこを見て「眠気がある」と判断しているのでしょうか？

そのひとつは「まばたき」です。起きている間、ヒトの目は乾燥を防いだり、ゴミを洗い流すために涙で潤っています。でも目を閉じて眠っている間は必要がないので、涙の分泌量は減ること。この涙の減少は「眠たいなあ」と感じる始まり、それを補うためにまばたきが増えます。つまり、「眠いけど、眠れない」時にまばたきは増えるのです。居眠り運転防止システムは、このまばたきの量で眠気を判断するんですね。



10月17日～23日は 薬と健康の週間です

