

大迫高校保健だより No. 7

令和5年10月

保健室 赤坂

10月も中旬に入り、2023年も残り3か月を切りました。歳を重ねるごとに時の流れを早く感じます。限られた時間を充実させ、大切に過ごせたら良いですね。

さて、今週は大迫高校にとって一大イベントとなる文化祭が実施されます。文化祭を楽しむためには健康な体が必要です。感染症に注意して、高校生活の思い出をたくさん作ってください。

～文化祭に向けて～

感染症対策を心がけてください

冬は、ノロウイルス・インフルエンザ・コロナウイルスなど様々なウイルスが暴れ出す季節です。文化祭を楽しむために感染症対策にも気を配りましょう。



発熱



鼻水

【文化祭当日は必ず体調の確認をしましょう】

人が密集しやすい行事の際は、ウイルスの感染拡大が起こりやすくなります。

文化祭当日は、体温を計測し、体調の確認を行ってから登校するようにしてください。

洗い残しの多い場所



手首

手の甲

指の間

指先

【手洗い・手指消毒をこまめに】

ウイルスの感染は接触感染で起こります。昼食や水分補給のとき、人の手が触れやすい場所を使用したときは、手洗いや消毒を行ってください。

マスク着用



うがい

換気



予防接種

【基本的な感染症対策をしっかりと】

うがいや換気、予防接種など今まで行ってきた感染症対策を継続して行いましょう。その他、十分な睡眠・食事・休養をとり、免疫力を下げない生活をするように努めてください。

10月10日は目の愛護デー

でした



脳に送られる情報の80%以上は目から入ると言われています。目の機能が低下してしまうと、日常生活に影響を及ぼしますので、視力検査や眼科検診で異常があった人は、必ず受診をしましょう。

【目の健康を守るためにできること】



バランスの良い食事



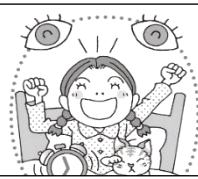
ゲームやスマホ利用は時間を決めて



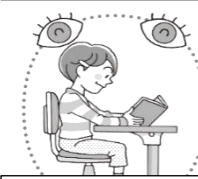
前髪が目にかからないように



明るさを保つ



睡眠をとる



姿勢よく座る

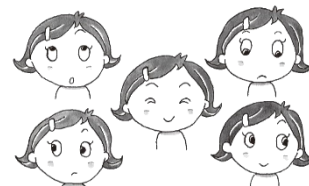
【目が疲れたら？】



遠くを見る



まばたきをする



目を動かす



目を温める