

保健だより10月

「暑い」から「寒い」へ...季節の変わりめです

つい最近まで半袖で過ごしていたと思ったら、急に寒い日が増えましたね。これからは朝と夕方を中心に気温が下がる日がだんだんと多くなります。保健室では、急な気温の変化についていけず体調を崩す生徒が増えています。10月は衣替えの時季です。気候に合わせた服えらびも、病気の予防につながる大切なことです。体の調子を崩さないようにしながら、秋を楽しく過ごしましょう。

◆強歩大会前の事前健康相談があります

10月12日(木) 13時15分～ 事前健康調査の結果、健康相談が必要な生徒は内科校医に診てもらいます。対象者には連絡します。

◆10月6日は体育祭です!

早く寝て、
十分な睡眠!



しっかり朝ごはん!



準備運動!



スポーツ前は...

スポーツ前・中・後 こんなことに気配りを



こまめに休憩!



水分補給!

スポーツ後は...



整理運動!

スポーツ中は...

受験生の食事 これで脳力アップ

3年生のみなさんは、大学受験や就職活動の真っ最中!ここでは頑張っている皆さんの食事についてのお話をします。基本はバランス良く食べることです。その中でも役に立つのは下の3つです。

糖質

・・・ご飯 パン 麺類 イモ類 バナナ など

ビタミン
B1

・・・豚肉 納豆 豆腐 うなぎ ごま など

DHA
EPA

・・・イワシ アジ サバ サンマ マグロ など

〈食べ方も大切です〉

- ◎必ず朝ごはんを食べる 1日3食きちんと食べる
- ◎よく噛んで食べることで集中力と記憶力アップ!
- ◎お昼ご飯のあとは15～20分ほど休むとスッキリして、午後の授業のやる気アップ!机で伏して休むだけでも効果あり

◆10月10日は「目の愛護デー」

4月の視力検査の結果、塩山高生は裸眼視力がB以下の生徒が約半数という結果になりました。低視力を放置していると目の疲れ、頭痛、肩こり等を起こし日常生活にも支障をきたします。特に治療勧告書をもった人は放置せず、きちんと眼科を受診するようにしてください。

〈スマホを使うときのポイント〉

- ◎スマホと目を近づけすぎない
- ◎1時間使ったら10～15分の休憩をとる
- ◎疲れを感じたら目の周りを温める
- ◎意識的にまばたきをする

