ほけんだより

10月号

相模中保健室

3年生の女子生徒が一緒に作成してくれました

9月30日に緊急事態宣言が解除となりました。『レベル2』に引き下げられました。少しずつ授業の内容などが通常に戻っていきます。しかし、コロナが全滅したわけではありませんので感染対策についてはつづけていきましょう！

また、体育祭が近くなってきました。外での練習が本格的にはじまってきます。けがを予防し、熱中症も予防し、無事に体育祭をのりきりましょう！

体育祭の練習で…

こんな時には救急車を呼ぼう！

- 話しかけても返事がない、またはおかしい
- 大量の出血、広範囲の火傷
- ひどいけいれん
- 高い所から落ちた
- 手足のしびれ
- 激しい痛みが続く
- 骨の変形をおこしたもの

準備運動をしっかりしよう。
熱中症も防ぐため、すいとう、タオルは必要だよ。

『IT眼症を防ぐには』

一番の原因は"IT機器"!?

・IT機器を使わないことが1番の予防!!

それはいやだ！そんな君に

- 画面を30cm以上離す keep distance!!
- 20分に1回は20秒以上目を離す。
- 遠くをぼんやり眺める時間をつくる。
- 寝る1時間前には使用をやめてリラックスする時間を作る。

IT眼症ってなに？

スマホなどーいの使いすぎによっておこる目の病気やしびの症状のこと。
例 イライラ、頭痛、まぶしい
目が重い、眠れない など

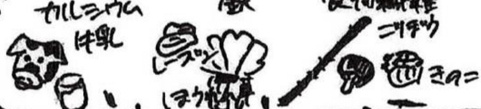
『色覚検査について』

色覚検査は視力検査と違い、色の見え方の検査です。希望者に対して保健室で色覚検査を受けることができるので担任の先生、または保健室までお知らせして下さいね！

食欲の秋!! しっかりたべてかうね

間食を見直そう！

① 量を決めて食べる！
② 時間を決めて食べる！
③ 足りない栄養素をとろう。
④ 成分表示を見て選ぼう


カルシウム
牛乳
鉄
レーズン
ほうれん草
食物繊維
ゴボウ
きのこ

運動をすると…
汗をたくさんかくと一緒に鉄も体から失われます。
↳貧血になりやすい…!
予防のためには ビタミンC、タンパク質を多くとることが大切です!!