



ほけん 保健だよ！ 10月

古知野高校 定時制
令和5年10月2日(月)

今年の9月は残暑が厳しく、暑い日が続きましたね。10月はどんどん気温が下がって、秋らしい気候になっていきます。風邪をひきやすくなるので、手洗い・うがいをしっかりに行いましょう。また、寒いときには上着を着るなどして、体温調節をしましょう。

気温に合わせて衣服を調整しよう



10月は例年気温差が激しくなります。朝晩は肌寒かったり、日中は暖かかったりして、気温差が大きくなる時期です。気温や天気によって服装を調節して、体調管理をしましょう。

★体調が悪いかな？と思ったら・・・



- 周りの大人の人に伝えましょう。
- 早めに医療機関を受診しましょう。



手洗いにかかる時間の目安は30秒です。十分に時間をかけてしっかり洗いましょう！



10月10日「目の愛護デー」







スマホ老眼って知ってる？！

スマホ老眼とはスマホなどの画面を長時間見続けたことによって目の筋肉が上手に動かなくなりピントが合わず、ものが見えにくくなることをいいます。老眼と聞くと自分たちにはまだ関係ないと思いがちですが、スマホ老眼は加齢によるものではなく、皆さんにもみられる症状です。

チェックしてみよう！！

- スマホの小さい文字がよく見えない。
- スマホを見たあと、画面から目を離すとぼやける。
- 夕方になると、物が見えにくくなる。
- 目が疲れている。

スマホ老眼にならないために

	スマホを使う時は目から30cm以上離す。		目の疲れ解消のために睡眠を十分にとる。
	スマホの使用中は窓の外を見るなど、適切に休憩をとって目を休ませる。		スマホを使用しているときは意識的にまばたきをする。
	目をホットタオルなどであたためる。		目の疲れや乾きがあったら症状に合わせて目薬を使用する。