

# ほけんだより10月がつ

川口工業高校定時制  
保健室 H30.10.1

スポーツ、読書、芸術など、秋は気候がおだやかで過ごしやすく、何をするのもよい季節ですね。作物の収穫をむかえる「実りの秋」でもあり、おいしいものがたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。この季節の旬の食べ物からしっかり栄養をとり、寒暖差のあるこの時期や寒い冬を乗り越えるために備えましょう。

晴れの日には気温が高いですが、くもりや雨の日にはぐっと気温が下がるので、風邪をひく、体調を崩すなどしやすい時期です。家を出てくる時の服装だけでなく、予備に長袖の服やタオル、カッパ、折りたたみ傘などをバッグに入れ、体感温度に合わせた服装を心がけましょう。寒さをガマンせず、服装で調節することにより免疫力がアップし病気にかかりにくくなります。



## 10月10日は、「目の愛護デー」です。



スマートフォンや携帯電話、タブレットなどを使うとき、ついつい寝転んで使ってしまう、画面との距離が近くなっていませんか？近い距離でさらに長時間使いすぎると、目だけでなく、からだにもいろいろな症状がでてきます。

目がかすむ、重い、痛い、乾く、目が開けていられない、涙が出る、まぶしい、頭痛、肩こり、腰痛など。目の疲れからきているのかもしれませんが。そんなときは目を休ませてあげましょう。

見え方に変わりはありませんか？  
定期的にチェックしましょう。

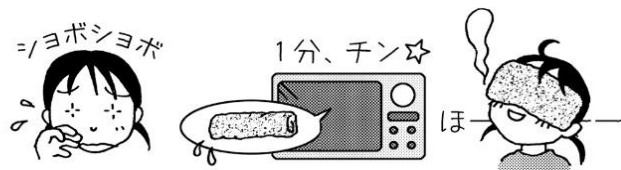
スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど  
たまには遠くをながめて休憩を！



## 目の愛護デー 目にやさしい生活を



目がズキズキ痛い、充血している  
目のまわりが熱っぽいときは  
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…  
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！  
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。