

ほけんだより がっ 10月

川口工業高校定時制

保健室

令和元年10月1日



少しずつ暑さがおさまってきてすずしい時間帯が増えてきました。
 また昼間は暑くても、夕方や夜になると気温が下がって寒く感じる時もあります。
 1日の気温差が大きいこの時期は、昼間は暑くて半袖で外出した場合も、気温が下がった時に服装で調節できるように、長そで等を持参することをおすすめします。

10月10日は目の愛護デー

目の健康をチェックしてみよう 歯ではまる項目が多い人は要注意!

<p>●いつもスマホを30分以上連続で使っている</p>	<p>●パソコンなどを使うと目がかわく</p>	<p>●暗い所で本を読んだりスマホを見たりしている</p>	<p>●目が赤く充血している</p>
<p>●文字を書くとき顔を机に近づけて書いている</p>	<p>●黒板の文字が見えにくい</p>	<p>●目がかゆい、痛い、ゴロゴロする</p>	<p>●前髪が目にかかっている</p>

ドライアイ あなたは大丈夫?

パソコンやスマホなどで目を使いすぎ、目が乾いた感じがすることがありませんか? 涙が不足したり質が変わることで、目の表面に障害が起こることを「ドライアイ」といいます。進行すると目の表面に傷がついてしまい、痛い、見えづらい、開けづらいなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。おかしいと思ったら早めに眼科を受診してください。とくにコンタクトレンズを使っている人は要注意です!

気温の変化の大きい秋は、からだの調節機能がくずれて抵抗力が弱まることから、かぜなどの症状が出やすいようです。睡眠を十分とり体調管理をしっかり行いましょう。

かぜに負けない体づくりをしておこう

- ① 外から帰ったら 手洗い・うがいをする
- ② 運動・栄養・休養で 体調を整えておく
- ③ つかれ・ストレスをためない
- ④ 寒暖差を考えて 衣服の調節をする

