

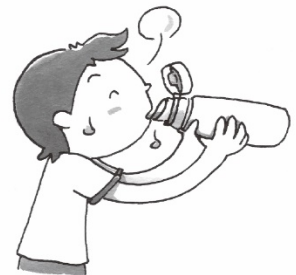


滋賀県立長浜北星高等学校（全日制）
滋賀県立長浜北星高等養護学校
保健室 2019.10

10月は アートイン長浜(高養)・中間考査・秋季高校総体・高文連！

朝晩と昼の気温の差が大きくなってきました。夜は窓を開けておくと肌寒く感じることはありませんか？

出勤途中の道路にあるイチョウの木の葉が少しずつ黄色くなってきていました。しかし、「今年の紅葉は少しおそいかもかもしれません」とテレビのニュースで言っているのを聞きました。冬が近づいてもあまり寒くならないのかもかもしれませんね。でも、そろそろセーターやベスト、ひざ掛けなどを用意しておきましょう。お腹が冷えて痛くなりやすい人は、腹巻きもお勧めです。昼間は暑い日がまだまだあるかもしれません。体育や実習中、部活動中など、指示された時や休み時間には水分補給を忘れずにしましょう。



もうすぐ中間考査が実施されます。計画的にテスト勉強や提出課題に取り組んで、睡眠不足や生活の不規則にならないように気をつけてください。体調管理も実力のうちです！！テスト当日を健康に迎えられるよう、各自で健康管理をしっかりしましょう！！

早ね早起き、朝昼晩の食事で栄養補給をしっかりと、お風呂につかり心も体もリラックス、スマホやゲームは息抜き程度に、冷えには注意（のどやお腹を冷やさないようにしましょう）



**インフルエンザの
予防接種は
はやめに
受けよう**



滋賀県内ではすでに、インフルエンザA型が検出されています。大津市や彦根市、東近江市ではインフルエンザで学校を欠席している児童生徒がいます。(10/2 現在)自分や兄弟姉妹が大事な試験を控えている人、部活や個人的に何かの大会に出場する予定のある人、人がたくさんいる場所に行く予定がある人は特に予防接種をお勧めします。

何らかの理由（生後6ヶ月未満の赤ちゃんや、過去に医薬品や予防接種でアナフィラキシーを起こしたことがある人等）で予防接種ができない人がいます、その人達のためにも、大流行を防ぐためにも、予防接種は有効ですので、検討してみてください。

10月15日は世界手洗いの日!



世界で、5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもたちは年間 590 万人。その原因の多くは、予防可能な病気です。私たちの生活には、当たり前にある水やトイレ、そして食事…それらが不足しているために、不衛生な環境や生活習慣を強いられ、下痢や肺炎にかかって命を失う子どもたちが年間約 150 万人もいます。もし、石けんを使って、正しく手を洗うことができれば、年間 100 万人もの子どもの命が守られ、また、下痢によって学校を休まなければいけない子どもたちが大幅に減ります。～中略～ 正しい手洗いを広めるために 2008 年に毎年10月15日が「世界手洗いの日」と定められました。(日本ユニセフ協会ホームページより)



みなさんは、水道があれば、水が出てくる環境で暮らしています。

食事の前、トイレの後、学校へ来た時、家に帰った時等、こまめに手洗いをしましょう。ハンカチやタオルも各自で用意し、貸し借りの無いようにしましょう!

10月10日は目の愛護デー

心がけていますか?

長時間、近くを見すぎている?



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかってない?



切ったり、とめたりして目にかからないように

部屋、暗くない?



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫?



背中ピン!で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

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によって、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!



視力低下が疑われる人へ

授業中見えにくい不是吗? 眼科受診はしましたか?

視力の再検査実施予定!!

1学期に視力検査と視力の再検査を実施した後に、視力低下が疑われる人へ「受診のお知らせ」を配布しました。受診した人で、まだ結果を学校へ提出していない人は、早急に提出してください。中間考査終了後に結果を出せていない人に視力の再検査を実施する予定です。

お知らせを受け取っていない人で、最近目が見えにくくなったかも? ちょっと心配という人は、休み時間に保健室に来てください。視力検査をしてみましょう。

毎日大活躍! なみだのおしごと

1 目を掃除する



目に入ったゴミなどを洗い流します

2 目を守る



表面が傷つかないようになみだのバリアを張ります

3 目に栄養を届ける



なみだは酸素や栄養を届けます

4 なみだからのお願い!

私はまばたきで目に行き渡ります。みなさんがゲームやスマホにずっと集中しているとまばたきが減って十分働けません。時々意識してまばたきしてくださいね。