

ほけんだより10月

新座総合技術高等学校 保健室 R1.10.21

10月後半も遠足・修学旅行・球技大会と行事があります。体調管理に気を付けて、残りの行事を全力で楽しみましょう！！

その症状、疲れ目が原因かも!?

こぶし祭、中間考査が終わり、疲れが取れないと感じている人も多いのではないのでしょうか。最近、“目の奥が痛い”“頭痛がする”との理由で来室する人が増えています。

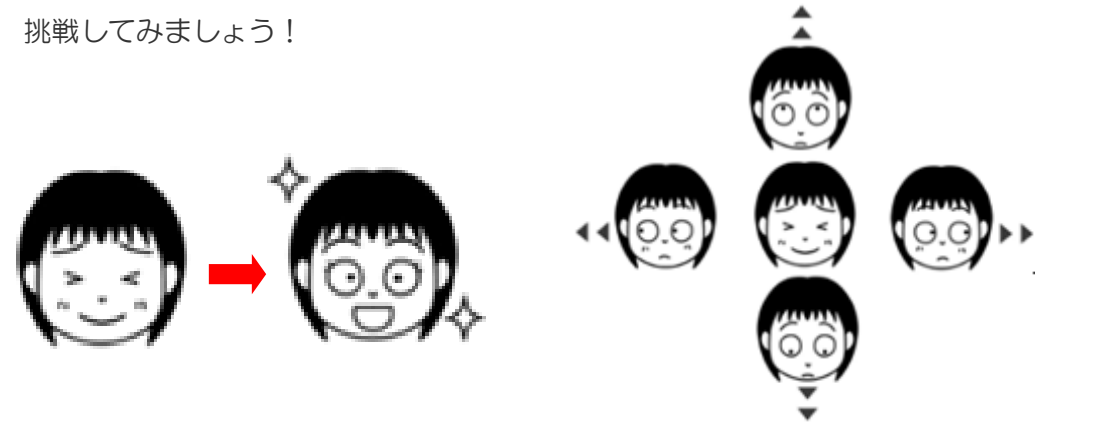
10月はぜひ『目の健康』に意識して過ごしましょう！



疲れ目はスマートフォンの使用、ゲームのし過ぎ、睡眠不足などで起こります。心当たりがあるときは、目を休ませるようにしましょう。

5分でOK! 眼球体操

眼球のまわりの筋肉を動かすことで、目の周りの血行をよくし、緊張した毛様体筋を柔らかくします。5分間ほど続けると疲労回復に効果があるようですので、ぜひ一度挑戦してみましょう！



●目を固く閉じてから目をぱっと開く

●視線を左や右、そして上や下に動かす

疲れ目に効果的な食材を摂ろう

目の疲労回復には食事から摂る栄養が重要な役割をはたします。

目に良い栄養素には以下のようなものがあります。疲れ目を感じたときは、意識して食事に取り入れてみてくださいね。

●ビタミンB1



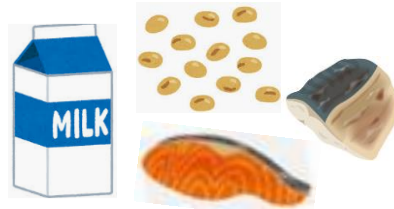
視神経の働きを高めて
視力の低下を防ぐ

●ビタミンB2



網膜の働きを助けて
目の充血を解消

●ビタミンB6



目の調節機能をつかさどる水晶体と毛様体筋
の主成分(たんぱく質)の吸収に不可欠

●ビタミンA



毛様体の筋肉の弾力性を回復させ、
疲れ目やかすみ目などを改善

●ルテイン



抗酸化作用によって、光による
目の酸化ダメージを防ぐ

2年生へ

修学旅行・遠足を

楽しむために～

体調を整えておきましょう

出発まで



睡眠をしっかりとう

早ね、早おきの習慣を



食事をきちんととう

特に朝ごはんはしっかり食べよう。
暴飲暴食でお腹をこわさないように



排便のリズムを整えよう

毎朝、同じ時間にトイレに行く習慣を。
便秘は、腹痛や乗り物酔いの原因になります



病気に気をつけよう

むし歯は今痛くなくても、環境が変わると痛くなる
ことがあります。治療しておきましょう。
体調面で気になることがある人は、早めに病院
に行っておきましょう

前日



- | | |
|---------------------------|--------------------------------------|
| ① 夕食は消化の良いものを腹八分目。暴飲暴食はダメ | ② 早めにお風呂に入って、早めに寝よう。とにかくベッドに入って暗くしよう |
| ③ 手足の爪は切りましたか？ | ④ 持参する薬は、入れましたか？ |

当日の朝の注意



- | | |
|---------------------------|----------------------|
| ① 朝ごはんは、消化のよいものを必ず食べましょう | ② トイレもすませましょう |
| ③ 靴ずれはつらいもの。はきなれた靴をはきましょう | ④ 体調が悪い時は学校へ連絡してください |

学校 TEL 048-478-2111

- 持病のある人（喘息やアレルギーのある人）は、医師が処方した薬を必ず持参してください。（宿泊日数分+予備1日分程度）
- 頭痛、腹痛、乗り物酔いを起こしやすいなど、自覚しているものについても普段使用している薬を持参してください。（学校からは副作用の関係上お渡ししていません。）
- 薬は体質により副作用があります。絶対に友人にあげないでください。
- 女子生徒は、必ず生理用品を持参するようにしましょう。（普段とは違う生活のため、生理が予定外に来る場合があります。）

乗り物酔いの対策

- 体調が悪いと乗り物酔いになりやすいです。十分な睡眠と適度な食事をとっておきましょう。
- 読書などは控えましょう。
- 心配な人は酔い止めやエチケット袋を持参しましょう。（酔い止めは30分ほど前に飲んでおくとう�효的です。）
- 近くの人と話をしたり、遠くを見たりしましょう。

※体調がおかしい、辛いと感じたら、近くの先生に早めに伝えてください。

沖縄県ではインフルエンザがすでに流行しています。手洗い、うがい、マスクなどの予防に努めましょう。

