



保健だより 10月



こんにちは保健委員会です。体育大会・中間考査が終わりましたがみなさん体調はいかがですか？最近、朝・晩と日中の気温差が激しくなり、風邪などを引きやすくなりました。規則正しい生活を行い、感染症対策もしっかりしましょう。また、来月は美山祭があります。みんなと力を合わせ一生懸命に取り組みましょう。今月の保健だよりは、衣替えについて目について書きました。是非読んでください。

大分県立玖珠美山高等学校
10月号担当
2年2組 小野 優花
小野 優斗

◆衣替えはいつから？

基本的には、6月と10月が衣替えの時期といわれています。

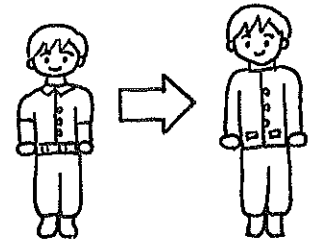
夏服への衣替え・・・6月1日頃(最高気温が23℃以上)

冬服への衣替え・・・10月1日頃(最高気温が15℃以下)

いつ衣替えして良いか迷ったら「季節の移り行期間」を設けよう！

衣替え後、2～3週間の移り行期間を設けると季節外れの暑さや寒さに対応しやすくなります。ここで季節の移り行期間を設けるアイデアを紹介します。

○衣替え後の2～3週間は前のシーズンの「アイテムをキープ」



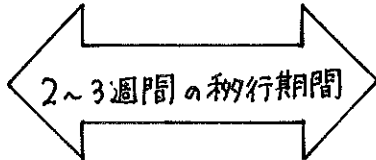
夏服
肌寒い日



～オススメ～

天気予報を確認し、1週間の気温が安定したら移り行期間を終了しましょう！

長袖のシャツや
上着を準備しよう！



2～3週間の移り行期間

下に半袖を着て
暑いときは上着を
脱ぎよう！



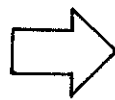
冬服
気温が上昇した日



◆目の愛護デー(10月10日)について

1. こんな症状に注意しよう！

- ・目が疲れる
- ・目がよく乾く
- ・ものが見えにくい
- ・目やにが出る
- ・目がかすむ
- ・視力の低下



このような症状がある人は、
眼科医に診てもらいましょう。

2. 見直したいポイント

(1) スマホの使いすぎ・・・15～20分おきに休憩し目を休めよう。

(2) テレビのCM中・・・画面から目を離して目を休めよう。

(3) 野菜不足の人・・・目に栄養のある野菜を食べよう。

ビタミンA(にんじん、ほうれん草、かぼちゃなど) ビタミンB2(豚肉、レバー類など)

(4) 甘いものを取りすぎ・・・白砂糖の入った食べ物を取りすぎるとビタミンB1が不足し、目の視神経炎が起きます。甘い物は取りすぎないようにしましょう！

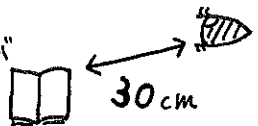
3. 目にやさしい生活をしよう！

(1) 部屋は明るく・・・暗い所で勉強したり、本を読んだりすると、目が緊張して働きづめで疲れてしまいます。

電気を付けて明るくしましょう！

できますか？(2) 読むときは座、た状態で・・・本を読むときなど、本に目が近いと目の筋肉が

疲れてしまいます。目と本の距離を30cmくらい
あけて姿勢をよくして読みましょう！



目にやさしい生活