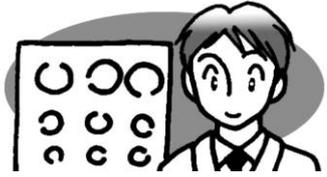


保健便り

平成26年 10月号
鳥取県立鳥取工業高等学校
保健室



10月の保健目標

目の健康について考えよう

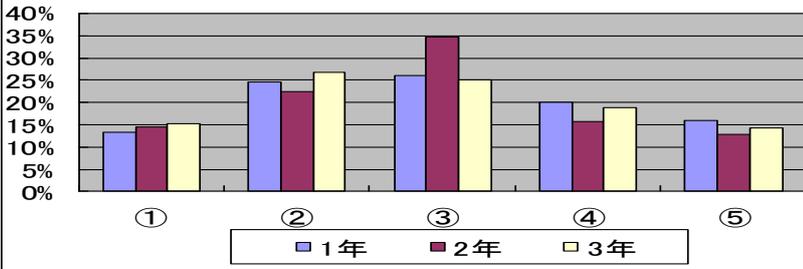
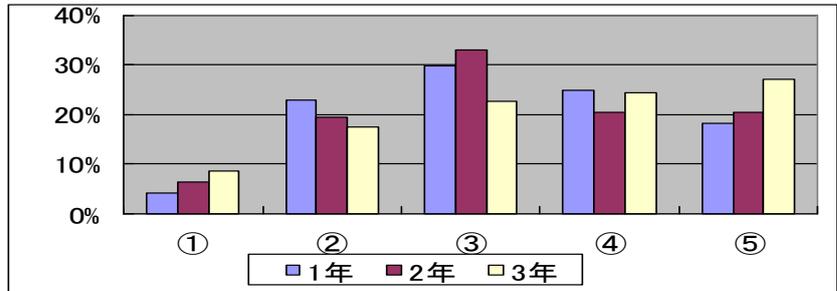
10月10日は

目の愛護デー

生活実態調査結果から・・・目に優しい生活を考えよう

テレビゲーム、携帯ゲーム、
パソコンゲーム使用時間

- ① しない
- ② 1時間未満
- ③ 1時間以上～2時間未満
- ④ 2時間以上～3時間未満
- ⑤ 3時間以上

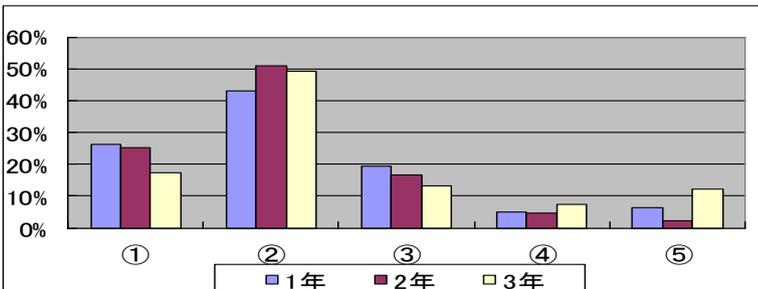
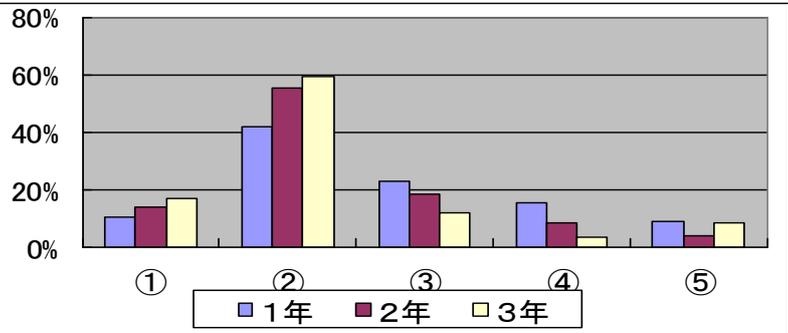


テレビの視聴時間

- ① 見ない
- ② 1時間未満
- ③ 1時間～2時間
- ④ 2時間～3時間
- ⑤ 3時間以上

メール (mail)、ライン (LINE)使用
時間

- ① しない
- ② 1時間未満
- ③ 1時間以上～2時間未満
- ④ 2時間以上～3時間未満
- ⑤ 3時間以上



ネット検索 (ネットサーフィン) 時間

- ① しない
- ② 1時間未満
- ③ 1時間以上～2時間未満
- ④ 2時間以上～3時間未満
- ⑤ 3時間以上

メディア接触時間については、8月開催の学校保健委員会でも協議の柱になり、生徒の取り組みとして次のことがありました。

- ・LINE、ゲームの制限
- ・睡眠の1時間前以降にはメディアに触れない。
- ・自分でルールを決める。
- ・ライフサイクルを見直す時間をつくる。

まずは、できることから実行し、生活改善を図りましょう。



体育祭 10月10日(金)

(予備日: 10月14日)



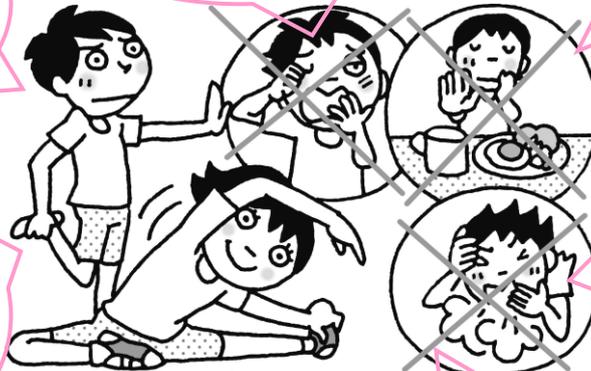
自己管理をして、けがなし・病気なしの体育祭にしましょう。特に予備日開催になった場合は、11日~13日の休みの日の過ごし方に十分気をつけましょう。

しっかり準備運動をしよう。
けが防止のためには必須です。

しっかり睡眠時間をとりましょう。
集中力を欠き、けがをしやすくなります。

朝食を食べましょう。
エネルギー不足のまま運動することは危険です。

熱中症予防のためにこまめに水分補給をしよう。



体調が悪い場合は無理をしないようにしましょう。
熱中症の原因にもなります。気をつけましょう。

けが防止のために足に合った運動靴をはきましょう。

自分と他の人のけが防止のために、つめを切りましょう。

薬と健康の週間 10月17日~23日

服用するときの注意

<量> 指示通りの量を服用しましょう。

<服用時間> 内服薬は食前、食間、食後、就寝時など指示を守って飲みましょう。なかには〇時間あけて服用するものもあります。注意に従って飲みましょう。外用薬は量と使用箇所に指示通り使用します。

<飲み方> コップ1杯の水かぬるま湯で飲みましょう。

