

保健便り

発行：県立八頭高等学校保健室 <10月号>

保健目標 目の健康について考えよう

9月の保健室来室人数（ ）内の数字は昨年度同期の人数

外科（けが）	内科（病気）	健康相談	その他
75（44）	100（92）	15（9）	7（6）

昨年度と比較し、外科的要因での来室が大幅に減少しています。これからも一人ひとりがけが予防に気を付けて、安全な学校生活を送ってほしいと思います。

保健委員コーナー

保健委員が書いた記事を掲載します！テーマも自分たちで決めています。

今月は、1-7、2-7、3-6、3-7の前期保健委員が書きました。

テーマは「季節の変わり目の体調管理」朝夕がすっかり涼しくなりました。保健委員のアドバイスを生かして、体調管理をして、かぜをひかないようにしましょう。また、この季節は秋の花粉症の季節でもあります。チェックしてみてください。

10月は季節の変わり目の時期です。

この時期は気温が安定していないので、
風邪をひきやすくなります。

風邪予防のために手洗いうがいをして、
寒い時は、長袖を着て寝ましょう。

今年は、早くインフルエンザが流行して
いるので、インフルエンザの予防も行いましょう。

運動後は

しっかり汗をふこう！

季節の変わり目は気温差が
大きく、体育などで汗を
かいた後ふかないと
風邪を引きやすくなります
注意しましょう。



花粉症について

秋の花粉

ブタクサ …… 8月～10月

ヨモギ …… 8月中旬～10月

カナムグラ …… 8月下旬～10月

秋の花粉のブタクサは粒子が小さい
ため気管に入りぜんそくを起すケースもあり
ます。花粉症はいきなり発症します。

花粉チェック

- ☐ 口呼吸でサラッとした鼻水が出る。
- ☐ 1週間以上鼻水やくしゃみが続いている。
- ☐ 目と鼻にかゆみをともなう
- ☐ 1日中くしゃみが止まらないことがある。
- ☐ 熱はあっても微熱程度で高熱ではない。

翠陵祭イベント報告～図書委員とコラボ企画～

ビンゴゲーム

本年度の翠陵祭の企画は、図書委員とコラボしてし、委員お勧めの本にポップを書き、本の紹介しました。

また、保健に関する言葉（例：体温計、包帯、アルコール消毒、ガーゼ、担架など）と図書に関する言葉（例：書架、ブックエンド、貸出カードなど）の50ワードから言葉を選び、オリジナルビンゴカードを各自が作成し、ビンゴに挑戦しました。みごとビンゴになった人から豪華(?)景品をゲット！お目当ての景品が当たった人は大喜びの様子でした。

10月10日は目の愛護デー

目を大切にしよう！

テレビやパソコン、携帯電話やゲームに囲まれた私たちの生活。なにげなく使っている目だけれど、気をつけないとドライアイや眼精疲労など、さまざまな目のトラブルを招きます。ふだんの生活を見直して、目を大切にしましょう。



コンタクトレンズを使っている人へ

- ☆眼科で定期検診を受けて、レンズや目の具合、経過を診てもらいましょう。
- ☆コンタクトレンズ装着中に目の痛みや違和感、充血がある場合は受診しましょう。
- ☆コンタクトレンズの手入れはきちんとしましょう。
- ☆長時間の装着は避けましょう。

保健室コラム

10月6日(金)に後期の保健委員会を開きました。後期の委員長、副委員長を決める際、なかなか決まらず、まさかの「じゃんけん決め?」と思った矢先、手を挙げてくれた2年生3名(委員長1名、副委員長2名)に拍手!! さっそく、後期の活動内容を確認しました。11月に控える環境保健LHRの準備、世界エイズデーに向けた準備などこれからの保健委員の活躍に期待したいと思います。

