

ほけんだより 10月

令和6年10月
愛媛県立大洲農業高等学校
保健室

この時期は衣服で体温調節



まだまだ日中、ジリジリと蒸し暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなってくる時期です。「今日は暑いな…」「夕方になると、ちょっと寒いかも？」というときは、カーディガンやジャンパーなどの羽織もので体温調節をしましょう。下着や肌着も大切です！汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。

そろそろ衣替えの時期ですが、一気に夏物と秋・冬物を入れ替えるのではなく、真夏の衣服から片付け、体温調節に役立つ秋・冬物に少しずつ入れ替えていく方法がおすすめです。毎日、元気に過ごすためにも、自分の「体の声」に耳を傾けましょう。

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目に優しい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目を労わる時間もとるようにしましょう。

スマホを見た後、遠くを見るとぼやける

スマホの小さい字は少し離すと見やすくなる

夕方になると、スマホ画面が見えにくくなる

スマホ老眼

スマホ老眼とは、長い時間、スマホを見続けることによって、目の筋肉が凝り固まり、ピント調整がうまくできなくなってしまう状態です。加齢による老眼とは違い、多くは一時的ですが、スマホの長時間使用には注意が必要です。

眼球を上下に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。

近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。

40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。

痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

10月15日は世界手洗いの日 手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる

泡が汚れを吸い上げる！

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

指先や爪は反対側の手のひらでこする

親指や手首は反対側の手で握ってねじる

洗い残しやすい箇所に注意する

流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る

タオルの共用はしないようにね！

違和感を見逃さないで

中秋～晩秋にかけて注意したいのが、風邪やインフルエンザ等の感染症です。現在は新型コロナウイルスも少しずつ流行拡大してきています。身体に異常があれば、早めに病院を受診しましょう。

