

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？

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。

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！

「コンタクトレンズ」は医療機器です



視力を矯正するためのコンタクトレンズ。かの有名なイタリアの科学者レオナルド・ダ・ヴィンチがその原理を発見したそうです。そんな古い歴史を持つコンタクトレンズですが、最近では、1 DAYタイプ（使い捨てタイプ）、一定期間（2週間や3週間など）洗浄や消毒をしながら使うタイプ、おしゃれのためのカラーコンタクトレンズなど、様々なものがあります。



コンタクトレンズは医療機器なので、コンタクトレンズを使用する場合には、眼科を受診することが必要です。眼科医の先生に眼に合った度数のレンズを処方してもらい、レンズを装着したときの眼の状態を確認してもらいましょう。

姿勢に気をつけて

あなたの姿勢は、大丈夫？ よい姿勢とは、真っ直ぐ立ったときに、かかと、お尻、肩、頭が一直線になっている状態です。でも、前かがみになって、顔を下に向けてスマートフォンを見ていませんか？ 首が肩よりも前に出る姿勢を長く続けると、首に負担がかかり、スマホネック（本来カーブしている首の骨がまっすぐになるストレートネック）になってしまいます。姿勢がよいと健康にもいいし、見た目もはつらつと元気に見えますよ。自分の姿勢を見直してみましょう。

🔍 毎月、保健だよりの中に「絆創膏ちゃん→👉」が潜んでいます。探してみてね♪
(1年分見つけられた人には、素敵な景品があるかも……?)

1

体を冷やさない工夫を🔥

季節の変わり目は風邪をひきやすいから、体温調節には特に気を使ってほしいな。

あかいぞろろ、やめろや

ほ

大衆の野菜 いっぱいほい便

知らぬ間にもう秋って感じ。屋はあんなに暑いのに、朝晩は冷えるなあ。

2

体の外側はもちろん、内側からも温めることができるよ。ほら、冬は生姜や柚子の商品がよく陳列されているのを見かけない？

あ、確かに。生姜なんかは特に体が温まる感じがする。でも、味がちよつと苦手なんだよね。毎日買うにもお金がかかるし……。

今も上着を着たり、冷房を切ったり、できる工夫はしてるつもりなんだけど……。

体を温める食べ物

- ◎ 冬が同じもの
- ◎ 暖色の野菜や果物
- ◎ 根菜類

3

「白湯」プレゼント☆

代謝UP♪ 便秘改善 美肌効果

朝ごはんは体起こし効果も!

じゃぱネットダイノー急に始まるじゃん。

そんな時にオススメしたいのがアノこちら!! お値段段気にせず、味もシンプル♪ 「白湯」でございまアスー♪

白湯の効果は、体を温める冷え性改善だけじゃありませんよ? な、なんと!! 消化を促し胃腸の調子を良くしたりいっ!?、脂肪燃焼によるダイエット効果や美肌も!

これは白湯生活を始めるしかないのでは?!

4

（1ー白湯で健康生活、始めてみてね!）

白湯は、一度沸かして50度程度まで冷ませばできあがるよ。熱々すぎると食道や胃を痛めてしまう可能性もあるから、気をつけてね!

ちびと ⇒ 冷ます

うーん、そんなに良いなら始めてみようかな。お湯沸かして飲むだけでいいんだよね?

ほ、アチー!!