

健やか駒女 だより

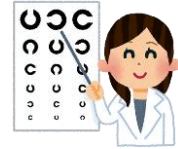
Happy
Halloween!
No.6

令和6年9月30日（月）
駒沢学園女子中学・高等学校
保健室

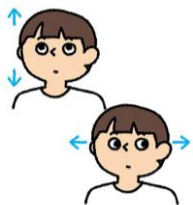
過ごしやすい季節になってきました。10月には中間試験やりんどう祭、高校2年生は修学旅行がありますね。行事が多くあると、疲れがたまりやすくなります。そして免疫力も下がりますので、しっかりと休息を取り、心もからだも体調を整えましょう！

トピック1

10月10日は目の愛護デー



スマホを長時間使用することで、知らず知らず目を酷使しています。普段から目に優しい生活を心がけていきましょう！ぜひ、実践してみてくださいね！



眼球を上下に動かし
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

まばたきの役割 もも

まばたきは、目の表面に涙を行き渡らせています。
大切な役割です！

涙は目の乾燥を防いだり、目の表面の傷を
治したりとさまざまな役割をもっています。



注意が必要！！



スマートフォンを使うことや携帯型ゲーム機などで
集中すると、まばたきの回数が少なくなり、目の表
面の涙も減ってしまい、乾燥してしまいます。
目をつかうときは意識してまばたきしましょう！

たまには、デジタル・デトックスしてみませんか？

近年、デジタルが普及し、スマホ依存になってしまっている人が多くいます。特に夜は、
パソコンや、スマートフォンから多く発せられるブルーライトなどにより、睡眠の質が落ちたり、
生活リズムが崩れやすくなっています。

デジタル・デトックスをすると、**睡眠の質が向上したり、疲れ目が改善**されます。

まずは、「寝る前にスマホをいじらない！」を目標に、スマホ依存から少しずつ抜け出しましょう！

目に異常があったり、
黒板が見えづらいときには
すぐに眼科に行きましょう！



トピック2

これからの感染症に注意！

感染予防で一番大切なのは手洗い！

手洗いのポイントは？

洗い残しやすい箇所に注意する



よく石鹸で泡立てて
30秒以上かけて洗いましょう！

冬に向けて感染予防対策が大切です！

気温が低くなり、空気が乾燥すると、
ウイルスが活発になります。
寒くなり、体温が下がると、代謝や
免疫の機能も低下していきます。



免疫力をUP！

生活習慣の見直し

睡眠 ・ 食事のバランス ・ 適度な運動



規則正しい生活をして、
風邪を引かないからだを作ろう！

トピック3

もうすぐりんどう祭！

準備中・当日、こんな事に気を付けて！



10月12日・13日にりんどう祭が行われます！

準備中も当日も十分に楽しんでほしいですが、けがや体調不良には注意しましょう。実際に、どんなけがや体調不良が考えられるでしょうか？…こんなものがあげられます。



刃物による切り傷



頭上からの落下物



熱湯、フライパンなどでやけど



高いところからの落下



塗装材などのにおいて気分不快に

…など、いろいろ考えられますね☹️

行事が近くなるとどうしても気分が高揚し、思わぬ事故やけがをする可能性が高くなります。

楽しいときこそ、盛り上がっているときこそ、自分のことだけではなく、周りのことを見て安全に楽しく過ごしてほしいと思います。

今年のりんどう祭が皆さんの大切な思い出になりますように！保健室からも見守っています。

トピック4

♡保健委員会のりんどう祭企画進行中です！♡



今年度、保健委員会では

「心肺蘇生法・人形を使った胸骨圧迫の体験」

を企画しています！

“いざという時に落ち着いて動けるように”

“助けを求めている人を助けられる人になれるように”

そんな人を一人でも増やしたい！という素敵な思いをもって企画しました。

保健委員さんが優しく丁寧に教えてくれるので、気になった人は

ぜひ来てくださいね♡体験した方には素敵なプレゼントがあります！

