

ほげんだより 10月

令和元年 10月7日 関東第一高等学校 保健室

2学期が始まり、文化祭の模擬店やクラス合唱、部活発表などで盛り上がりましたね。クラスや仲間の絆も一段と深まったのではないのでしょうか。

秋は朝晩の気温差が激しい為、体調を崩しやすい時期でもあります。衣服で体温調節をして健康管理に努めましょう。

修学旅行時の健康管理について

不規則な生活習慣で過ごしていると、体調不良になりやすくなります。体調管理を万全にして宿泊行事に臨みましょう！

① お薬について

頭痛・腹痛・持病・アレルギー等起こりうる場合は、服薬方法をお子様と確認したうえで必ず常備薬を持たせてください。バスでの移動もあるので酔い止めも忘れずに。

※お友達からお薬をもらう生徒がありますが、人によって合うお薬、合わないお薬があるので、自分でお薬を持っていきましょう。

② けがについて

宿泊中にけがや病気をして病院受診が必要だと判断した場合は、ご家庭に連絡の上、近くの病院を受診します。その際の治療費は通常、日本スポーツ振興センターの適用になりますが、場合によって自己負担になることもあります。

※保険証を持たせるようお願いいたします。

③ 緊急時について

確実に保護者の方と連絡がとれるよう、緊急連絡先をお子様へ伝えておいてください。

④ 出発前の体調管理について

当日出発前にご家庭において健康観察をし、体調が悪い場合は無理をせずに休ませるようにしてください。

※健康管理についてご不明・ご心配な点ございましたら担任教諭、保健室までご相談ください。



10月10日は眼の愛護デー



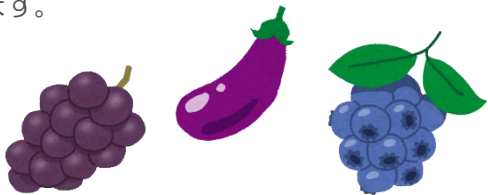


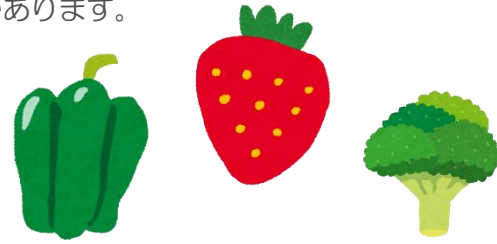
その症状、疲れ目が原因かも!?



疲れ目はスマートフォンの使用、ゲームのし過ぎ、睡眠不足などで起こります。心当たりがあるときは、目を休ませるようにしましょう。

目にいい食べ物 知っていますか？

朝起きてから夜寝るまで働いている私たちの目。目の健康のためにも、栄養バランスの良い食事が大切。中でもビタミン類は、目の健康のために大切な栄養素です。

アントシアニン	ビタミンA
<p>目のぼやけや、かすみなどの改善に効果が期待できます。また、アントシアニンには強い抗酸化作用があります。紫外線から目を守ることで、白内障や緑内障の予防効果が期待できます。</p>  <p>ブドウ・ナス・ブルーベリーなど</p>	<p>目の角膜や網膜の細胞を正常に保つはたらきがあります。涙の量を一定に保つことで、目の潤いをキープします。眼精疲労の原因のひとつでもある、ドライアイを予防するうえで、ぜひ摂っておきたいビタミンです。</p>  <p>人参・ホウレンソウなどの緑黄色野菜など</p>
ビタミンB群	ビタミンC
<p>ビタミンB1は、目の筋肉の疲れをやわらげる働きがあります。不足すると、疲れやすくなり、視力や集中力が低下します。</p>  <p>豚肉・納豆・たらこ・卵など</p>	<p>目の水晶体に多く含まれています。水晶体が白くにごる「白内障」の原因のひとつに、活性酸素があります。</p>  <p>イチゴ・キウイ・ピーマン・ブロッコリーなど</p>