

保健便り



令和8年10月1日

渋川青翠高等学校

10月に入り、朝晩の寒暖差が大きくなってきました。空気が乾燥し始めるこの季節は、インフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。群馬県でもすでにインフルエンザが流行期入りしています。中間試験や行事を万全の体調で迎えるために、感染対策をお願いします。

基本的な感染対策の徹底をお願いします

手洗い・手指消毒の徹底 ① 外から帰ったら、まずは石鹸で20秒以上の手洗い

咳エチケットとマスク着用 ② 医療機関や人が集まる場ではマスクの着用等の咳エチケットの徹底

定期的な換気と常時換気 ③ 30分に1回の換気、教室や部屋の窓を対角線上に常時10cmほど常時開放

体の免疫力を高める生活 ④ 「十分な睡眠」と「バランスの良い食事」で抵抗力を維持

早めの対応と十分な療養 ⑤ 発熱や強い怠さがあるときは無理に登校せず、早めに受診

10月10日は



スマホ・勉強による「目の疲れ」をリセット

10月10日は「目の愛護デー」です。タブレット端末での学習やスマホの長時間使用、受験勉強などで、皆さんの目は日常的にフル回転しています。意識して目を休ませてあげましょう。

目の「20-20-20」ルール ① 20分画面を見たら、20フィート（約6m）先を20秒間眺めて目の休息。
目と画面は腕1本分の距離 ② スマホやPCの画面からは30cm以上離しましょう。
ホットアイマスクで血行促進 ③ 蒸しタオルなどで目の周りを温めると、筋肉の緊張がほぐれます。

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

修学旅行を安全で最高の思い出にするために

2年生の皆さんは、いよいよ修学旅行が近づいてきましたね。環境が変わると、思わぬ体調不良や怪我を起こしやすくなります。事前準備をしっかりと整えて出発しましょう。

♪持参薬について♪

- 普段飲んでいる薬がある人は、忘れずに持参してください。頭痛や生理痛などの薬を含め、学校から薬を提供することはできません。目薬や湿布なども同様です。
- 薬は、いつ・何を・どのくらい使用するか分かるように小分けにし、薬の名前や使用方法を明記しておくとい良いです。
- 乗り物酔いをしやすい人は、酔い止め薬を持参するなど、万一のときの対応について、あらかじめ家の人と確認しておきましょう。
- 何か体調面で心配な症状がある場合には、必ず掛かりつけ医に相談しておきましょう。



色覚健康相談のお知らせ

この時期に1学年の希望者を対象に「色覚健康相談」を実施します。結果については、生徒を通じて封筒に入れてお渡しします。色覚健康相談は、他学年の生徒でも保護者の同意（同意書を提出）があれば受けることが可能です。希望する生徒がいましたら、保健室まで相談に来てください。

「色覚」とは・・・目から入った光の情報をもとに、色を感じたり、区別したりする視覚の働きのことです。色の見え方には、一人一人違いがあります。年齢によっても色の見え方は変化しますし、特定の色の組み合わせを区別しにくいという人もいます。大切なのは「どの色が見えにくいかな」だけでなく、自分がどのように色を見ているのかを知っておくことです。自分の色の見え方を知っていると、進路を考えたときや、日常生活で必要な工夫をするときに役立ちます。たとえば、照明を工夫したり、色だけで判断しないように気をつけたり、アプリなどの便利な機能を活用する…といった方法もあります。「色覚」は特別なことではありません。自分の見え方の特徴を知り、自分に合った工夫を見つけていきましょう。

同じ『色』を見ているはずなのに、ちがう？

