



10月のほけんだより

平成29年10月

進徳女子高等学校 保健室発行



秋がひっそり訪れています。朝晩は、すっかり冷え込むようになってきました。制服の衣替えのシーズンですね。衣服の調節も大切ですが、外の環境に負けない自分で健康を保てる体を作るために、生活環境を整えることを忘れないようにしてください。寒いからと言って、布団に足を引っ張られて、遅刻が増えた！なんてことがないようにしてくださいね。



食中毒・風邪・インフルエンザに注意！！

ささっと簡単に洗うだけで終わりにしていませんか？

涼しくなってきましたが、食品を扱う時！食事をする時！
外から帰ってきた時！には、うがい・手洗いをしっかり15秒以上は時間をかけて行うようにしましょう。



～胃腸を大切に～

食欲の秋！栗・芋・キノコ・さんま・鍋！おいしいものばかり(^_^)
美味しく食べるには、胃腸の健康が欠かせません。

- ①ストレスを溜め込む＝胃腸にダメージを与えます
軽い運動でストレス解消！⇒寒くなっても体育で身体を温める
- ②甘いもの・冷たいものの摂り過ぎ＝胃腸に負担をかける
温かいもの、甘すぎないお菓子（ドライフルーツ・甘栗などがお勧め）
- ③ドカ食いに注意＝胃腸をいじめている
太る・胃もたれ・下痢などドカ食いは、良いことはありません。
1日1回自分におやつ！！小腹を満たしてドカ食いを予防しましょう。



10月10日目の愛護デー



目のこと コンタクトレンズのこと

良く知って正しく付き合えば毎日が快適！！

その一、コンタクトレンズは「医療機器」

目に直接つけるもの！！必ず眼科医へ検査・処方を受けてください。

その二、「涙」が大切！コンタクトレンズ

コンタクトレンズは、「涙の上に浮いている」この状態で機能します。マスカラ・つけまつげ・アイプチなどで、涙の出口をふさがない様に！！



その三、「目の乾き」はコンタクトレンズの大敵！！

目の疲れ、目に合っていないコンタクトレンズを使用していると乾き！が起こりやすくなります。(カラーコンタクトレンズ)

- ①ドライアイにならない様に「まばたき」をしっかりする。
- ②コンタクトレンズ専用目薬を使用する



以上をしっかり、自分の目のこととして考え、正しい使い方を身に付けましょう

保健室からのお知らせ

「がん遺児・小児がん経験者に対する奨学金制度アブラック公益財団法人がんの子どもを守る会」より給付型の奨学金募集が来ています。興味関心がある生徒は、保健室中村まで来てください。

カウンセリングからのお知らせ

毎週金曜日 9:50～17:25

10月6日・13日・27日（金）の予定です。

カウンセリングを希望する方は、担任・保健室・教育相談室などに事前に連絡してください。