

保健だより 10月号

徳島県立小松島高等学校
令和3年10月5日発行

10月10日は「目の愛護デー」です。



10月10日は「目の愛護デー」です。由来は10.10を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからだそうです。今年度から、生徒用タブレットが1人1台配布されています。みなさんが電子通信機器に触れる機会や時間がより一層増えてきました。みなさんがスムーズに様々なことを勉強するためには、大変便利なものですが、少なからず目の健康への影響もあります。使用時間や、正しい姿勢などを意識して、目の健康に配慮しながら、タブレットを有効活用しましょう！

10月10日 → 1010 →

スマホ・タブレット使用時の正しい姿勢



画面からは、30cm程度離れて使用しましょう。背筋も伸ばして、左側の絵のような姿勢で使用することが理想的です。

適宜、休憩を挟みながら使用しましょう！

30分に1回程度は、画面から目を離し、遠くを眺める等して、休憩を挟むようにしましょう！



ストレッチで気分転換！



長時間画面を眺めていると、目だけではなく、首や肩も凝り固まります。ストレッチをして気分転換をしましょう！

基本的感染症予防の継続を！！

新型コロナウイルスの県内感染者も少なくなり、警戒アラートも先日引き下げられました。部活動の時間制限も緩和され、秋の大会に向けて、みなさん一生懸命練習に励んでいると思います。

第5波については、全国的にも落ち着きが見えてきていますが、第6波がすぐ来ることも懸念されています。まだまだ気を抜くことなく、感染対策は続けましょう！



正しい手洗いでできていますか？

気温が低くなると、水も冷たくなり、手洗いが難しくなりがちです。しかし、いろいろなウイルスが活気になる秋～冬にかけて手洗いがより重要になります。もう一度正しい手洗いを確認してみましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう

- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのほすようにこすります。
- 3 指先、爪のすきを念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗いします。
- 6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

けがにも注意しましょう！

新型コロナウイルスの第5波の影響が県内でも落ち着きを見せてきて、部活動の時間制限も少しですが緩和されました。今まで我慢していた分、気合いを入れて練習をしているのではないのでしょうか？

しかし、急激に運動量を増やすと、けがをする確率が高くなります。練習の前には、しっかり準備運動をして、練習後は家でストレッチなどをしましょう。また、激しい運動に体が慣れていないのも、けがの原因になります。最初は無理をしない程度に、段階的に運動量を増やしていきましょう。



準備体操をしっかりして、けがの予防に努めましょう！
みなさんが、秋の大会で良い結果が出せますように。