

保健だより

東温高等学校 生徒保健委員会
令和5年10月
担当 1-4 谷本・金澤

今月の保健目標：季節の変わり目の体調に気を付けて元気に過ごそう

秋は季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。スポーツや食欲、読書など様々な秋がありますが、授業や部活動を頑張るためにも、旬の食材を食べて元気な身体づくりを心がけましょう。



目に優しい生活、できていますか？

10月10日は目の愛護デーです。1人1台端末やスマホ、ゲームなどで日々酷使している自分の目。視力低下やドライアイなどのトラブルを防ぐために、日頃から使い方や姿勢、環境に気を付けましょう。

屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

できるだけ 大きな画面で。



スマホは横使いが おススメ♪

コロナ禍で
近視が急増!?

近視予防のために、
やってほしいこと

時々、遠くをながめる。



画面から目をはなす時間を作ろう♪

明るい部屋で。



手元だけでなく 部屋全体を明るく♪

お知らせ

生徒保健委員会文化祭企画展示

「今日から始める防災・減災」

時間 12:00~14:50

内容 ハザードマップとは？非常持出し袋には何を入れる？など、防災入門をお届け！

眼科医による 眼科健康相談

10月26日(木)

眼の病気や見え方など、気になることがある人は「申込書」を提出し、健康相談を受けましょう。希望者には「色覚検査」も実施します。

10月17日～23日は「薬💊と健康❤️の週間」

現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使用方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のためには…？



- 使う前に説明書（効能書き）をよく読む



- 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で



- カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない

あげてはいけないものって？

人から素敵なプレゼントをもらうと、うれしいですね。でも、あげたりもらったりしてはいけないものがあります。それは薬です。病院で出された薬は、その人の症状や病気の原因、年齢などに合わせて作られています。そのため、もしも同じ症状があっても、他の人の薬では正しい効果が出ませんし、からだに悪いことがあります。ですから、「薬は人にあげない・人からもらわない」を守ってくださいね。



生徒保健委員研修会参加報告

8月1日(火)、県下全域の高校が参加する生徒保健委員研修会が4年ぶりに参集開催されました。本校からも保健委員代表者2名が参加し、他校の取り組みや講演を聞いて学びました。

- 幅広いテーマで、知らなかったことがたくさんあり、とても勉強になった。実際に取材をして話を聞き、それを実践し、時間をかけて努力していたのを見て感動した。

○ 会場に入ると、県下全域から集まった保健委員がびっしり座っていて、東温高校代表という自覚を持って話を聞いた。他校の発表を聞き、熱中症や健康について様々な知識を学ぶことができたので、今後の委員会活動に活かしたい。