

保健だより



令和5年10月

西条市立東予西中学校 保健室

10月に入り、ぐっと秋風を感じ始めましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。寒暖差に注意し、体調管理に気を付けましょう。



姿勢を正しく目を大切にしましょう

近視になる原因は「近くを見る時間が長くなること」、「外遊びの時間が短いこと」、「遺伝」などがあげられています。

- 画面や本から30cm以上離れましょう。

背筋を伸ばし良い姿勢でいると、自然と距離が取れています。目が近くなり過ぎないように姿勢を意識しましょう。

- 屋外で運動しましょう。

幼少期に外遊びをたくさんした人は、近視になりにくい傾向があるそうです。昼休みや休日など、屋内のみならず、無理なく外で過ごす時間を取り入れてみましょう。

- 部屋の明るさに注意しましょう。

部屋は明る過ぎても暗くても、目に負担がかかります。自分の家や部屋の明るさは適切か確認してみましょう。

- 寝る前のスマホやパソコンは控えましょう。



10月の健康診断について

10月17日（火）8:30～

1年生：小児生活習慣病予防健診（2・3年生追跡者も対象）

※結果については全員に通知します。

2年生：貧血検査

※結果については受診の必要な人のみ通知します。

受診希望者の内、吉岡お祭り参加者と追跡者は、8：25に多目的ホールに集合してください。

貧血にならないためには・・・

バランスのよい食生活を続けることが最も大切です。血液をつくる主な食べものとして、血色素をつくる鉄分には、レバー類・緑黄色野菜・ごまなど、血色素をつくるたんぱく質には、卵・肉・魚・大豆製品・納豆・豆腐などがあります。これらを毎日、バランスよく食べるようにしましょう。