

保健だより 10月

令和7年10月

朝方や夜はだいぶ肌寒くなってきました。体調管理や衣替えを意識して過ごしましょう。インフルエンザが出始めました。お祭りもあり、人が集まる場所に行く機会も増えます。不調時は早目に休養するようにしましょう！

愛媛県立新居浜西高等学校 保健委員会

「暑い」から「寒い」へ…季節の変わり目です

夏の頃に比べて、ずいぶん昼が短く、夜が長くなってきました。それとともに、ようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようにもなりました。10月は『衣替え』の時期ですが、実際の服装も、そろそろ半袖から長袖に変えたほうがいいな…と皆さんも思っているかもしれません。

秋から冬へ、これからもっと気温が下がりますが、特に朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日が出てきます。また一方で、少ないとはいえ、急に気温が上がったりすることもあるかもしれません。『脱ぐ』『着る』がしやすい服装で過ごすことと、天気や気温の予報をこまめにチェックして、急な暑さ・寒さによる風邪や体調不良をしっかりと予防したいですね。



10月10日は目の愛護デー 目の健康のために

近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われている今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気を付けましょう！

（目にやさしい生活をしよう）

ふだんから、目にやさしい生活をしていますか？ 次の項目をチェックしてみましょう。

- ☐ 長時間、テレビやパソコン、スマホ画面を見ない
- ☐ とくとき目を休ませる（目をつぶる・まばたきをする）
- ☐ 正しい姿勢で勉強する
- ☐ 前髪が目にかからないようにする
- ☐ 栄養バランスのよい食事をする
- ☐ 夜、寝る前にスマホは使わない
- ☐ たまには、遠くを眺める



大切な目の健康を守るために、日頃から気をつけましょう。

ダイエットサプリ、飲んでもいい？

10月17～23日は、「薬と健康の週間」です。薬について考えましょう！ドラッグストアや通販などで、ダイエットサプリが数多く販売されています。でも、高校生はダイエットサプリ飲んでもいいのかな？

ダイエットサプリは、基本的に18歳以上の大人がとることを想定して作られています。そのため、体が成長中の子ども（未成年者）がとると、成分が多すぎて内臓に負担がかかったり、特定の栄養だけをとり続けた結果、成長に悪影響を及ぼしたりする恐れがあります。また、サプリを使った安易なダイエットが、摂食障害などの病気につながるケースも心配です。

美容と健康は、毎日の食事が基本です。間食を控え、栄養バランスのとれた食事をはじめ、よい生活習慣の継続を心がけましょう。



「ひとり」の時間を大切にしよう

「ひとり」って、悪いことかな？友達と遊んだり、おしゃべりしたりする時間も大事だけど、自分のしたいことをする「ひとりの時間」も大切です。読書をしたり、好きな音楽を聴いたり、ときにはばーっと過ごしたり…。たまには、自由に「ひとりの時間」を楽しんでみませんか。

あなただけの「ひとりの時間」は、あなたが何をしていると楽しいのか、どんな環境で過ごすことが心地よいのか教えてくれるでしょう。

「ひとりの時間」もいいし、友達とおしゃべりするのも楽しいなと感じたら、それぞれの時間を大切にしてください。



教育相談室の案内

将来のことや自分のことで不安になった時、一人で悩まずに相談に来てください。思っていることを人に聞いてもらったり、人の意見を聞いたりすることですっきりすることがあります。秘密は守ります。

〈日にち〉10月23日・30日・11月6日・13日・20日

〈時間〉14時～18時

〈場所〉本館四階 教育相談室

〈電話番号〉0897-37-2735 電話で予約できます。

※スクールソーシャルワーカー（SSW）張先生に相談したい人は、保健室又は石川雄幸先生まで申し出てください。



続編～保健センター管理栄養士加藤さんに聞いてみました！

Q5:忙しい時の朝ご飯はどのようなものを選ぶといいですか。

A5:片手で食べることができるもの、おにぎりやサンドウィッチがよいです。具としては卵、鮭、納豆などのタンパク質を入れましょう。野菜が入っているとなお良いです。

Q6:ファストフードを摂るときに栄養面で気を付けることはありますか。

A6:ファストフードは手軽でおいしく比較的安価なため、皆さんにとっては身近な存在ではないかと思います。ただ栄養面としては、高カロリー、高脂肪で塩分過多になりやすく、ビタミンやミネラル、食物繊維が不足しやすいです。揚げ物よりは焼き物、牛や豚よりは鶏肉、鶏肉よりは魚を選ぶことをお勧めします。またサラダを付ける、またサラダを付ける、飲み物は甘い清涼飲料水ではなく、お茶にするなど気にかけてみてください。

短所は長所☆

あなたは自分のことが好きですか？それとも嫌いですか？「ノロノロしている自分が嫌」「三日坊主で飽きやすい性格が気になる」…など、悩んでいる人もいます。

でも、考え次第で短所は長所になります。例えば、「行動がゆっくり」の人は、「慎重で、じっくり考えてから丁寧に取り組む性格」であるとも言えます。また、三日坊主な性格は、「好奇心が旺盛で、目の前の新しいことへの興味・関心が強い」とも言えるでしょう。

この「短所を長所にする術」は、周囲の人とのコミュニケーションにも役立ちます。ものの見方を変えると、毎日がグッと楽しくなりますよ！



目薬の貸し借りはNGです!!

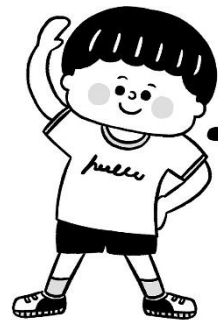
「目薬、貸して!」としても人から頼まれたらどうしますか？目薬をさすときにまつ毛に触れないように気をつけていても、気付かないうちに触れていることがあります。そうすると、自分の目の細菌やウイルスが目薬の中に入って、それを人に貸すことで、その人の目に細菌やウイルスが入ってしまうことがあります。ですから、目薬の貸し借りは絶対にNGです！



運動していますか？

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、心と体をリラックスさせたり、睡眠のリズムを整えたりする作用があります。また、運動によって脳の血流がよくなると、脳が活性化され、思考力や記憶力が高まると言われています。

お勧めは、軽いランニングやサイクリング、ダンスなど、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動ですが、運動が苦手な人は、散歩やストレッチ、ラジオ体操でもOK!エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使うのも立派な運動です。適度な運動を続けて、心と体の健康を保ちましょう。



保健室からのお知らせ

- ・インフルエンザの予防接種が医療機関で始まりました。保護者の方と相談し、受ける人は早めに接種しましょう。受験生は特に意識しておくといいですね。
 - ・夏休みや考査中に医療機関を受診した、治療した人で学校に受診報告書を出していない人は、担任か保健室に提出してください。
 - ・コンタクトレンズの空ケースの回収状況は、2kgでした。（10月9日現在）
 - ・猫除けのため、使用済のCD・DVDの回収も行っています。保健室前にBOXを置いています。
- 引き続き、ご協力よろしくお願いします。