

ほけんだより

令和7年10月8日

白馬中学校 保健室

総発終わり 後期スタート

どの発表もすばらしかった総合発表会。「心を動かされる」発表が多く、特に3年生の合唱には胸を打たれました。

全校のみなさんそれぞれに、当日を迎えるまでの頑張り、緊張、不安、様々な困難を乗り越えたものがあったと思います。その成長を自信にして後期も自分のペースで進んでいってくださいね。



尿検査 全員必ず提出を！ *詳しくは別紙家庭通知をご覧ください。

採尿・提出日 10月 9日 (木)

採尿・提出予備日 10月10日 (金)

コロナ出ています。 インフルも長野県注意報。

10月に入って校内でコロナ感染者が数名続いています。だるさ、喉の痛み、鼻水等いつもと違うと感じる症状が出たら受診をお勧めします。県内では早くもインフルエンザの学級閉鎖も出ています。感染対策、継続してください。



秋・冬は感染症流行の季節

感染対策

できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ 乾燥するとのどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人混みを避ける 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



感染対策はみんなのため
インフルエンザや新型コロナなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることにもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。



10月10日は目の愛護デー 一生使う目を今から大切に！
～タブレットやスマホ使用は30分に1回は遠くを見るなど休憩しよう～

スマホ老眼 に注意！

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。
スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

目に良い食べ物を 食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

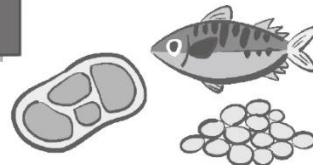
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



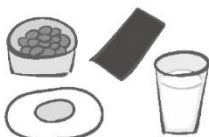
ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



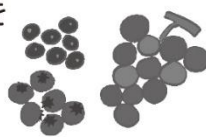
ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることもあります。

