

ほけんだより 10月

姫路工業高校保健室 R7.10.1 発行

夏の暑さが少しずつやわらぎ、秋を感じる日も増えてきました。中間考査のあとは姫工祭と、忙しい日が続く人も多いかもしれません。頑張る時も大事ですが、忙しいときほど【休む】ということ意識してみてください。休むことでパフォーマンスが上がったり、よいアイデアがでてきたりしますよ。10月も健康に気を付けながら、日々過ごしていきましょう。

あなたの秋はどんな秋？



「目」大切にできていますか？

10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目、大切にできていますか？私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマートフォン、タブレットなどを見ている間、目はずっと緊張したままなのです。また、目の疲れから、肩こりや頭痛など、他の部位に症状が出ることもあります。大切な目に疲れがたまらないように、以下のことに気を付けたり、セルフケアを試してみてください。

目が疲れたら、軽く目を閉じて休ませる

体にも休憩が必要なように、目にも休憩が必要です。目を閉じるだけでなくホットタオルで温めるのも効果的です。



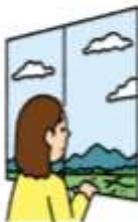
意図的にまばたきをする

画面を見ているとき意外とまばたきをしていません。ドライアイにもつながるので、意図的にしてみましょう。



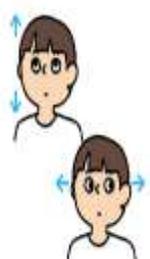
遠くを見る

遠くを見ることで目の緊張を和らげ、ピント調整機能を回復させる効果があると言われています。定期的に5m先を5秒程度見るようにしましょう。



目の筋肉をストレッチ

眼球を上下左右に動回すようにぐるぐる動かしてみることで、目の筋肉の緊張が和らぎます。軽くマッサージするのも効果的です。



ブルーライトにご注意を

パソコンやスマートフォンから発せられる「ブルーライト」にも注意が必要です。ブルーライトとは可視光(人の目に見える)の中で紫外線に近い青色の光で、目の奥まで届く強い光です。太陽の光にも含まれ、朝太陽の光を浴びるとすっきり目覚めることにつながりますが、パソコンやスマートフォンの画面を見たり、操作していると、ブルーライトの光の影響で、生活リズムが乱れたり、睡眠の質が落ちてしまう可能性があります。パソコンやスマートフォンの寝る直前の操作は避けるようにしましょう。



食中毒には気を付けましょう

この秋は、「食欲の秋」と考えている人も多いのではないのでしょうか。食中毒は梅雨～夏の時期に多く発生しているイメージがありますが、意外と秋にも発生します。姫工祭でも食品バザーを行います。食中毒を予防できるよう、自分でも気を付けましょう。

食中毒予防の3原則

つけない

食中毒の原因となるウイルスを食材に触った人の手や、調理器具からつけてしまうことがあります。

- ・手洗いの徹底
- ・調理器具の洗浄の徹底
- ・素手で食品を触らない
- ・体調に不安がある時は、調理作業をしない

増やさない

食品についた細菌は時間の経過とともに増えます。

- ・調理を素早く行う
- ・調理後はできるだけ早く提供する、食べる
- ・食材を低温で保存する

やっつける

食中毒の原因となる細菌やウイルスは加熱によって死滅することが多いです。

- ・中心部までしっかり加熱

ウイルスによる食中毒を予防するには、「つけない」「やっつける」のほかに「持ち込まない」「拡げない」が重要となります。

10月 キャンパスカウンセリングのお知らせ

日程 10月6日(月) 10月27日(月)

時間 9時30分～12時30分

希望の場合は保健室に申し込みに来てください。

