



ほけんだより <No. 8>

令和5年9月29日
新島中学校 保健室

皆さん体育祭お疲れ様でした。特に大きなけがもなく無事に終わることができて良かったです。短い期間ではありましたが、皆さんが体育祭練習を楽しみながらも一生懸命取り組む姿が印象的で、たくさん元気をもらいました。11月には文化祭もあるので、頑張っていきましょう。

以前と比べると暑さは少し落ち着き、秋の空気を感じられるようになりましたね。

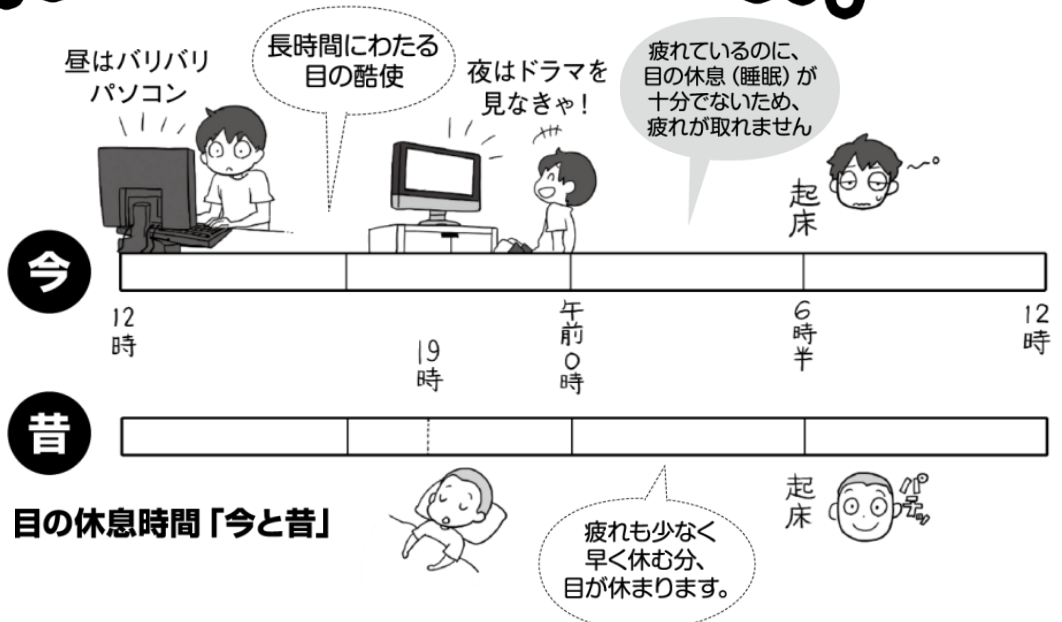
今の時期は、朝晩と日中との寒暖差があり、衣服の調整が難しく、体調を崩しがちです。

「脱ぐ」「着る」がしやすい服装で過ごすこと、天気や気温の予報をこまめにチェックするなど、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ていきましょう。

10月10日は目の愛護デー 目をいたわっていますか？

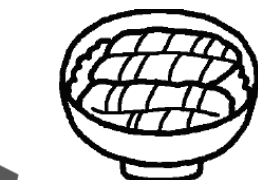
現代人の目は疲れやすい？

人はかつて日の出とともに起き、日が沈んだら眠るという生活リズムで暮らしていました。しかし、現代は生活が便利になり、目を使う時間がすごく増えています。人間本来の生活リズムからかけ離れた生活は、目に多くの負担をかけることになったのです。



「目は心の窓、体の窓」「目の疲れは全身の疲れを表すバロメーター」といわれるくらい、「目が疲れた」と感じたときは体も不調なことが多いようです。無理をせずに早めに休養を！

目を健康にする食べ物



うなぎ



にんじん



レモン



ピーマン



レバー



ほうれんそう



さけ



いわし