



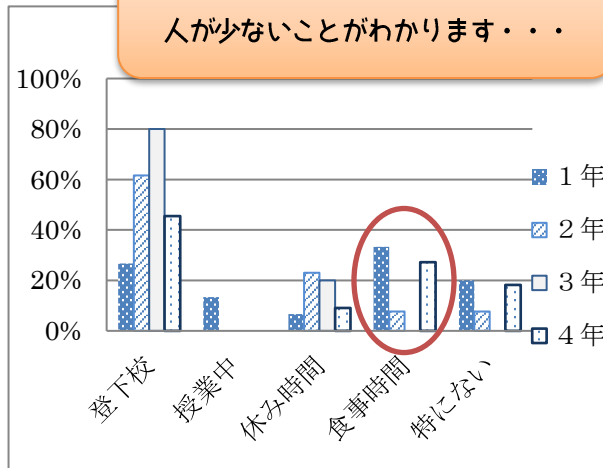
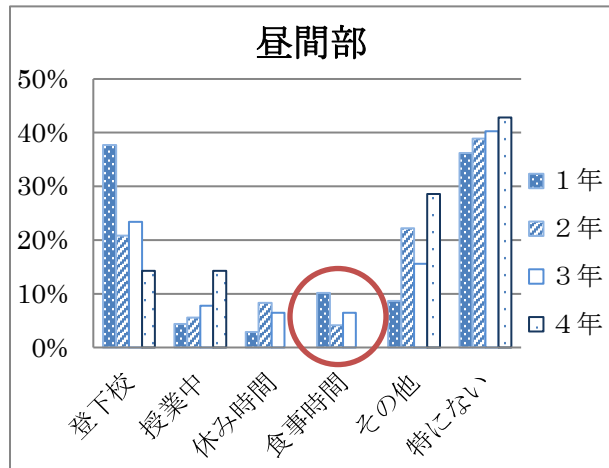
10月に入り、涼しくなってきましたね。今月は、文化祭や体育祭が控えています。季節の変わり目は体調を崩しやすく、普段は出ないアレルギー症状が出る人もいます。感染症対策も含め体調が悪いときは無理をしないようにしてください。

食事の時間は特に注意を!

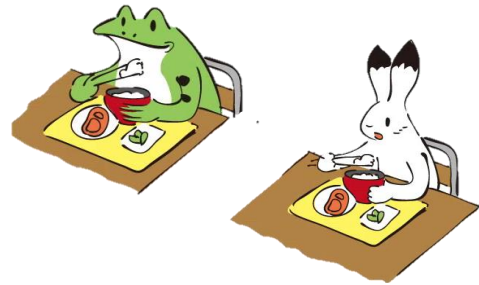
9月に全校生徒が回答した『日常生活アンケート』の結果を見ましたか?

Q. 新型コロナ感染で不安に思うときは?

食事時間は、感染の不安を感じている人が少ないことがわかります・・・



食事中は、最も感染リスクが高い時間です。『みんながマスクをとるから、飛沫感染の可能性が高いのが不安』『食事中のおしゃべりが不安』という声もありました。危機感を持って、会話は食事が終わってから楽しみましょう。



前を向いて・距離をとって・黙って食事



会話をするときには必ずマスクの着用を

10月10日は目の愛護デー めもめ

目の健康をチェックしてみよう

あてはまる項目が多い人は要注意!

<p>●いつもスマホを30分以上連続で使っている</p>	<p>●パソコンなどを使うと目がかわく</p>	<p>●暗い所で本を読んだりスマホを見たりしている</p>	<p>●目が赤く充血している</p>
<p>●文字を書くとき顔を机に近づけて書いている</p>	<p>●黒板の文字が見えにくい</p>	<p>●目がかゆい、痛い、ゴロゴロする</p>	<p>●前髪が目にかかっている</p>

そのコンタクトレンズ、安全ですか?

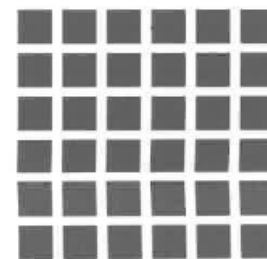
コンタクトレンズの不適切な使用による目のトラブルが後を絶ちません。レンズの手入れが不十分だったり、長時間つけていたりして、目に重篤な障害が生じるケースも・・・。

- 使用方法、使用期限を守り、レンズケアが必要なものについては、正しくケアを行いましょう。
- 目に異常を感じたら、すぐに使用をやめ眼科受診を。また、3カ月に1回は定期検査を。
- 個人輸入のものは、日本で安全性が確認されたわけではないので安易な購入は気をつけて。購入は、眼科医の処方に従ったレンズを選びましょう。

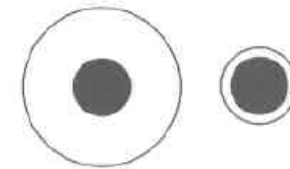


見え方の不思議 目のさっかく

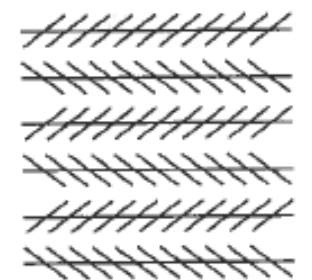
① 白い線が重なるところに・・・?



② 真ん中の●は同じ大きさ?



③ 長いヨコの線はすべてまっすぐ?



エナジードリンクの取りすぎに注意

近年人気のエナジードリンク。みなさんは飲んだことがありますか？眠気覚ましや疲労回復のために飲んでいる人がいるかもしれませんが、実はエナジードリンクには大量のカフェインが含まれているため、短時間に大量摂取すると、中毒症状を引き起こす場合があります。重症になればカフェインをとらないと禁断症状が現れ、最悪の場合には生命にかかわることもあります。

代表的な飲料に含まれるカフェイン量

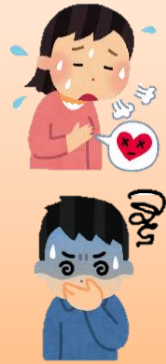
飲料	カフェイン量 (mg)
コーヒー (100mL)	60 
緑茶・ほうじ茶 (100mL)	20
ウーロン茶 (100mL)	20
玄米茶 (100mL)	10
紅茶 (100mL)	30 
コーラ (350mL)	35 
エナジードリンク (1本)	80~140 
麦茶 ハーブティー	0

引用：ヨミドクター『カフェイン 過剰摂取注意』

カフェインの取り過ぎによって起きる症状

身体症状

- 頭痛
- 動悸
- 下痢
- 吐き気、嘔吐
- 心拍数の増加
- 呼吸数の増加
- けいれん
- めまい
- 足がつる
- 手足の震えやむずむず感
- 目のまぶしさ



こころの症状

- 興奮
- イライラ
- 緊張
- 不安
- あせり
- 不眠
- 妄想
- 幻聴や幻覚
- パニック発作
- 衝動的になる



エナジードリンクを飲むときには

- ① 日常的な飲用を避ける。
家に常備するのはやめましょう。
- ② 急激な摂取を避ける。一気に飲まない。
風呂上がりなどは、体に吸収されやすいため危険です。
- ③ 他の人のいない場所で飲まないようにする。
具合が悪くなったときに、人に助けを求められません。



引用：メディカルノート「カフェイン中毒」
少年写真新聞社 高校保健ニュース 2017年9月8日号『清涼飲料によるカフェイン中毒に注意』

健康に関する講演会があります

10月13日(水)に、昼間部は13:05~、夜間部は19:05~講演会があります。

1・2年生 / 3・4年生選択者

会場：昼間部：大研修室・(1・2年生のみ) HR 教室でリモート視聴 夜間部：大研修室

演題：「運動ってなんだ? ~Exercise is Medicine~」

講師：就実大学 教育学部 教育心理学科 准教授 森村 和浩先生

健康づくりや体力UP・運動能力UPのためには、どんな運動を行ったら良いのでしょうか? 「運動」の不思議や素朴な疑問を科学的な観点から考え、体験し、「運動」と向き合ってみましょう。



3・4年生選択者

会場：社会科教室

演題：「こつこつカルシウム~今なら間に合う! 身体の骨づくり~」

講師：小高 礼美 先生 (本校 栄養教諭)

骨は人の体を支える柱で、最も大事なパーツです。長く健康に生きていくためには今から丈夫な骨を育てておくことが重要です。食事の面から骨を強くする方法を教えてくださいましょう♪



昼間部の厚生委員
さんにアンケート!

掃除の状況について

頑張っていること

- ・自主的に手伝ってくれる人が何人かいる。
 - ・時間いっぱい掃除をしている。
 - ・掃き掃除を教室の隅々まで丁寧に行っている。
- など

掃除の状況で気になること

- ・一部の人は全くしてくれない。
 - ・校門から自転車置き場にかけてペットボトルなどのゴミが散乱している。
- など

コロナ対策について気になること

- ・ほうきなどの掃除道具の消毒ができていない。
- 各クラスにスプレー式の消毒液ときれいなぞうきんが2枚ずつ配布されています。
それを使って、清掃後に消毒をしてもらえたらいいなと思います。