



10月に入り、あっという間に寒さが厳しくなりましたね。11月には第3回定期考査があります。万全の体調でのぞめるよう、また、これから到来する冬に備えて、体調を整えていきましょう。



あなたの手洗い、大丈夫??



文化祭前、厚生委員が主体となり、模擬店で食べ物を提供するクラスの代表者に手洗い指導を行いました。栄養教諭の小高先生に助言をしていただきました。

専用のクリームを汚れに見立てて、手にぬりつけてから実験を行いました。いつも通り手を洗ってから、ブラックライトで照らしてみると、洗い残しが光ります。

いざ実験！手洗って、こんなところが、汚れが残りやすい！



手の先・爪の間は、特に洗い残しが多いです。

洗いやすい箇所はよく洗えるのですが、爪の間など細かいところは忘れがち。これからどんどん寒くなり、風邪を引きやすい時期になってきます。今年は新型コロナウイルス感染症にも手洗いが予防のカギになります！丁寧に洗ってウイルスを撃退しよう！！



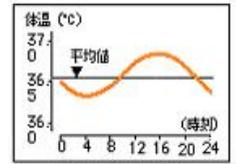
正しい体温の測り方知ってる？



新型コロナウイルス感染症が流行し始めて毎日測定している体温。体温は、誰でも測れる最も身近な体調チェックの手段です。正しく測定して、健康管理に活かしましょう。

☆体温について☆

- ・1日のうちで早朝が最も低く、次第に上がり、夕方に最も高くなる。
- ・日本人の体温は、36.6～37.2度の間に入る人が全体のだいたい68%を占める。



一日の体温のリズム(例)

※体温は個人差があり、何度以上が発熱と決めることはできません。それぞれの人が、平熱をあらかじめ確認しておき、それ以上の温度上昇をもって、発熱と考えるべきです。

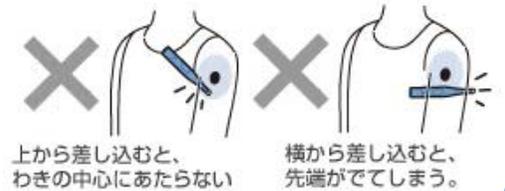
検温のポイント

正しい測り方をする。(わきの中央に向けて下から突き上げるように測る。)

- ① 体温計を**下から**少し押し上げるようにして**わきの中央**に挿入し、わきをしっかりと締める。
- ② 体温計は**30°～45°の角度**で。わきと体温計が密着するように反対側の手で腕を軽く押さえる。



こんな測り方はNG



- 汗を拭く
 - 下着に触らない
 - 食後やお風呂、運動のあとは避ける…体温が上がっているため、最低30分以上経ってから検温しましょう。
- 熱がうまく体温計に伝わらない可能性があります。

参考引用:テルモ, オムロンHP

インフルエンザの予防接種が始まっています

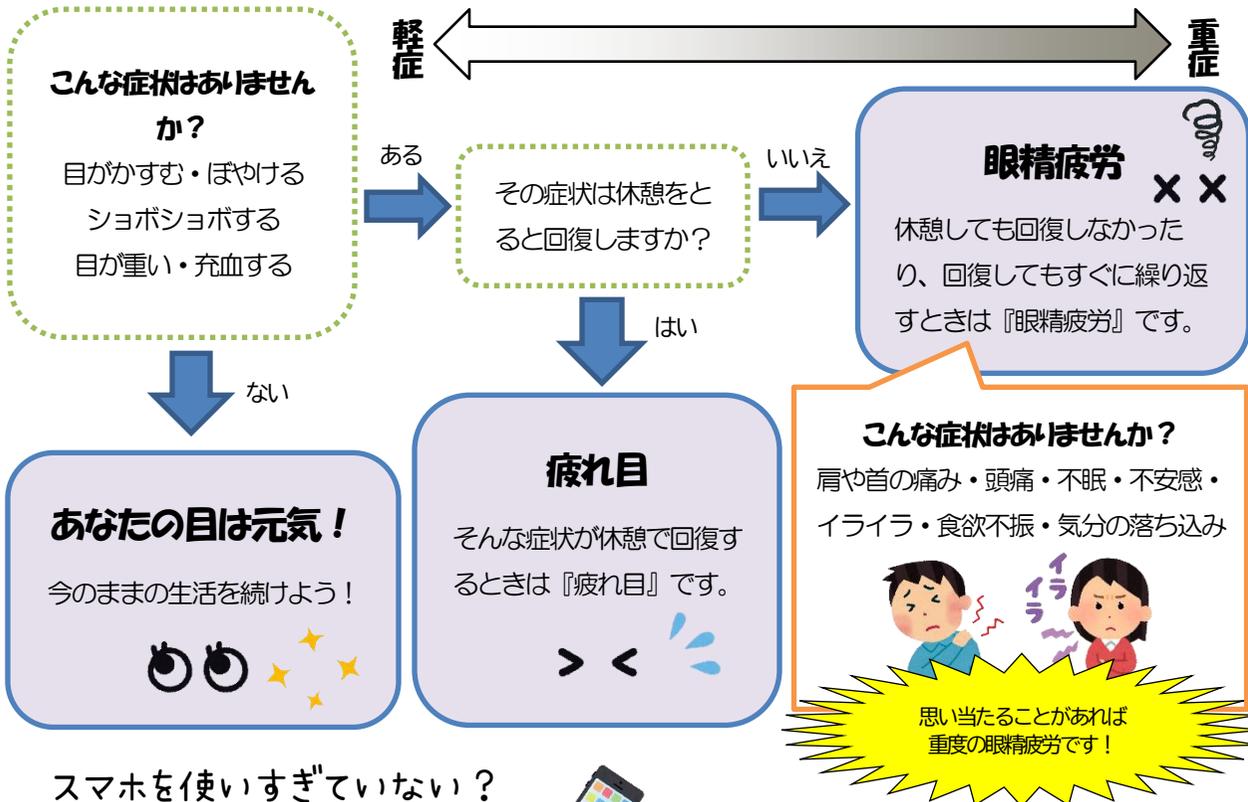
インフルエンザの予防接種を受けられる時期になりました。予防接種を受けることで、インフルエンザに感染しにくくなったり、感染しても軽い症状で済んだりする可能性がぐっと高くなります。病院によって違いますが、だいたい2000円～5000円くらいで接種できます。受けてみようかなと思う人は、近くの病院へ問い合わせてみてください。予約が必要な場合もあります。



今年が「生活習慣」がテーマ☆

あなたの目、疲れていませんか？

起きている間、ずっと働き続けている私たちの目。この機会に、日頃の目の使い方を振り返ってみましょう。



スマホを使いすぎている？



- ① 長時間の使用はやめよう。
 - ② 使いすぎたと思ったら、目をつむったり遠くを見て目を休めよう。
 - ③ 目の疲れを感じたら目の周辺をぬれタオルで温めたり、冷やしたりして、血行をよくしよう。
- ※スマホ使用时には瞬きの回数が通常の3分の1になることも！意識してまばたきをしよう。

寝る前のスマホ利用は要注意！

スマホの画面からは、ブルーライトと呼ばれる光が出ています。ブルーライトは、太陽光にも含まれ、朝浴びると体内時計がリセットし、脳やからだの活性化します。しかし、夜にブルーライトが目から入ると、「今は昼間だ」と脳が勘違いをして、内臓や神経に昼間用の信号を送り続けます。つまり、眠ったり休んだりする準備ができないのです。そのため、寝る2時間前くらいから使用をひかえるようにしましょう。



健康に関する講演会があります

昼間部：1・2年生／3・4年生選択者

日時：10月21日(水) 13:35～
 会場：HR教室・会議室
 演題：「生活習慣をととのえる・・・のはむずかしい!?～『健康行動』の心理学」
 講師：川崎医療福祉大学 医療福祉学部 福岡 欣治先生

夜間部：1・2年生／3・4年生選択者

日時：10月21日(水) 19:40～
 会場：大研修室
 演題：「睡眠習慣の見直しで、あなたの学力、体力、魅力ぐ～んとアップ！」
 講師：川崎医療福祉大学 医療福祉学部 保野 孝弘先生

夜ふかし、食べすぎ、運動不足・・・こんな生活に心当たりはありませんか？「生活習慣をととのえることは大切」ってよく聞くけれど、どうしてなんだろう？もしかするとそんな疑問が解決するかも？ぜひ普段の自分の生活を振り返りながら、お話を聞いてみよう。

昼間部／夜間部：3・4年生選択者

日時：10月21日(水) 昼間部：13:35～／夜間部：19:40～
 会場：社会科教室(昼・夜)
 演題：『「あま～い」「から～い」「こって～り」濃い味の好きな人は【生活習慣病】にご用心!』
 講師：小高 礼美 先生 (本校 栄養教諭)

給食室でいつもおいしく栄養バランスのとれた給食を作っています。食べることは生きること!!ですが、ただ好きなものを食べているだけではいけません。毎日を元気に健康に過ごすために、どんなときにどんなものを食べた方がいいのか・・・鳥城高校生のリアル生活事情に合わせて、食の専門家が話をさせていただきます♪

お楽しみに♪

