

保健だより 10月

i3 松井 斗優悟

i3 フース 偉行

10月10日は目の愛護デー！



10月10日は「目の愛護デー」です。スマートフォンやパソコンを長時間使うと、目は疲れてしまいます。授業や勉強の合間には1時間に1度休憩を取り、遠くを見て目を休ませましょう。暗い場所での読書や寝る直前までの画面使用も控えることが大切です。日ごろから目を大切にする習慣を身につけ、健康な視力を守りましょう！

季節の変わり目は体調に注意！

10月に入り、朝晩の気温がぐっと下がってきました。日中との寒暖差も大きく、体がついていかず体調を崩しやすい時期です。こうした季節の変わり目には、免疫力も下がりやすくなります。手洗いうがいやマスクの着用で感染症の予防や、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけて健康に過ごしましょう！



体育大会シーズン、けがや体調に気をつけて！

今月は、みなさんが楽しみにしている体育大会がありますね。練習が続くと疲れがたまりやすく、集中力も落ちてけがにつながる可能性があります。準備運動や水分補給をしっかり行い、自分の体調に合わせて取り組むことが大切です。当日はもちろん、練習も安全第一で、思い出に残る楽しい体育大会にしましょう！

