

ほけんだより 10月

令和2年10月16日
愛媛県立今治西高等学校
担当:3年5・6組、保健室

中間考査お疲れさまでした！

慌ただしい毎日を過ごされている皆さん、中間考査お疲れさまでした。9月に比べると過ごしやすい気候となりましたが、1日の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。そのため、保健室に腹痛や頭痛で来室する人が増えています。脱ぎ着しやすい下着を制服の下に着るなど、温度を調節できるような工夫をして、体調を崩さないように気をつけてくださいね。

視力にはいろいろあるってホント？



み なさんが学校で受ける視力検査は、遠くに静止しているものを見分ける力を測っています。黒板の文字がふつうに読めるかどうか、だいたいわかります。

他 にも視力には、動いているものを見る**動体視力**や、遠くを見る**遠見視力**とは逆の、**近見視力**もあります。遠近感や立体感を見

る視力は**深視力**と呼ばれます。

情 報の約80%を目から取り入れるといわれるくらい、いろいろな力を使ってがんばってくれている「目」。

勉強や読書、ゲームやスマホで疲れたな—と思ったときは、目もしっかり休ませてあげてください。



コロナウイルス 目も入口？

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、**新型コロナウイルス**。目からも入る可能性があるのを知っていますか？

感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目

の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切なのは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



洗っていない手で目を触らない

保健室からのお知らせ

新型コロナウイルス感染症の流行で延期されていた内科検診を実施します。

- ・10月19日(月)・午後 … 2年1組～2年3組
- ・10月30日(金)・午前 … 2年4組～2年8組

なお、自分のクラスの内科検診日に欠席した生徒は、他のクラスの検診日に受診することができます。保健室まで申し出てください。

- ・11月9日(月) … 学校医によるマラソン大会前内科検診(対象者のみ)



保健委員会より（担当：3年5・6組保健委員）

2学期も半ばを迎え、肌寒くなってきました。この時期はコロナウイルスに加え、インフルエンザを含めた風邪が流行し始めます。今回は、健康を保つために大切な免疫力を高める方法を4つ紹介したいと思います。

1つ目は、栄養バランスの良い食事です。ビタミン豊富で抗酸化作用のある緑黄色野菜がおすすめです。

2つ目は、適度な運動です。腹式呼吸など気軽にできるものもあるので、勉強の合間に是非やってみてください。

3つ目は、十分な睡眠です。できるだけ6時間以上の睡眠を心がけましょう。

4つ目は、たくさん笑うことです。笑顔は免疫作用を正常にする効果があるので、積極的に実践してみましょう。

以上のことに気をつけて、健康に学校生活を送りましょう。

ちょっとひとやすみコーナー（7つのちがいを探しましょう！）

答えを知りたい方は
保健室まで。



献血へのご協力ありがとうございました！

33名の生徒の皆さんと教職員の方たちのご協力で、49人の献血が集まりました。