

ほけんだより10月

2023. 10. 4 (水)
前原高等学校 保健室

先月の学園祭は大盛り上がりで大成功でしたね。学園祭や中間考査も終わり一息ついている頃でしょうか。保健室来室者には夜遅くまで起きて寝不足ですという人が多くなっています。秋の夜長と言いますが、夜更かしはほどほどにして健康管理をしっかり行い、元気に過ごせるようにしたいですね！

10月10日は目の愛護デー

スマホやパソコンが普及し長時間見るようになりました。令和5年度の視力検査の結果、前原高校生の約69%が視力1.0以下でした。様々な情報の80~90%は視覚から得ているそうです。長く付き合っていくあなたの目。「目は口ほどにものを言う」「一見は百聞に如かず」など目についてのことわざはたくさんあります。大切な私たちの目。普段からアイしてあげてね！

- よく頭が痛くなる。
- 肩こりがひどい。
- 目が乾燥しやすい。
- ぼやけて見える。
- 集中力がなくなった。



疲れ目のサインが出たら、睡眠を十分にとったり、遠いところをみたりして、目を休ませましょう。

<見えていますか？黒板の文字>



前原高校生の健康が危ないかも！？

夏休みあたりから生徒会からの要望に添って自動販売機の内容が変更していますね。甘い飲み物や甘い炭酸飲料が人気で売り切れていると聞いています。

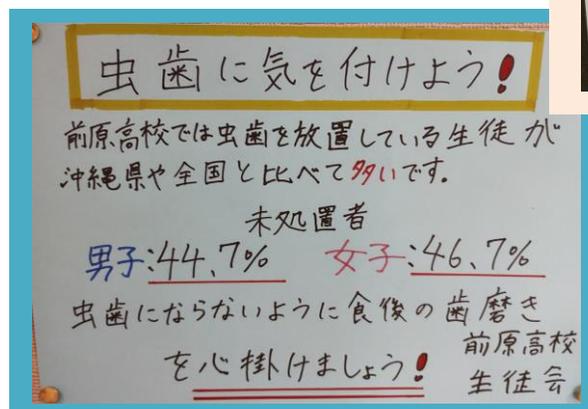
●甘い飲み物をとりすぎると→急激な血糖値の上昇

→肥満や糖尿病の病気になる可能性が

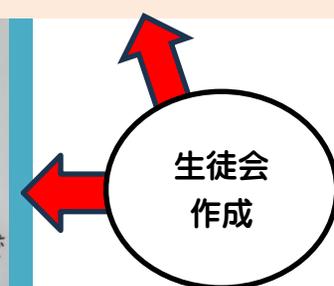
●甘い飲み物をとりすぎると

→むし歯になる可能性が

●前原高校生のむし歯の所有率が高い



食事の後は
歯を磨こう。
前原高校生徒会



☆☆保健室よりお知らせ(再)☆☆

1. 夏休み前に、健康診断の結果で病院へ行くように指示を受けたみなさん！その後、精密検査や治療をきちんと受けましたか？受診した結果の報告書は保健室へ提出してください。まだ受診していない人は早急に受診しましょう。
2. 登下校中や部活動などでケガをした生徒は、災害給付手続きの対象となりますので、保健室に来て下さい。また、書類をもらったけどまだ提出していない生徒は、早めに提出してくださいね。