

保健だより 10月



2025年10月
大阪学院大学高等学校
保健部

空が高く澄み渡る季節、いよいよ文化祭が近づいてきました。クラスや部活動での準備に忙しい日々が続いていることと思います。文化祭の準備に夢中になるあまり、無理な作業で体調を崩していませんか？体調がすぐれないときは、身体をしっかりと休めるためにも早めに寝ましょう。皆さんが笑顔で文化祭を迎えられるよう保健室も応援しています。



文化祭の準備で気をつけたいケガ

- ①カッターやはさみでの切り傷
- ②熱い機材によるやけど
- ③床に置いた物やコードにつまずき転倒、捻挫
- ④高所など脚立や椅子に乗っての作業
- ⑤塗料など化学物質による皮膚炎、アレルギー反応



手洗いうがいで 風邪予防



- ①こまめに手洗い・うがい
- ②マスクの着用
- ③栄養と睡眠をしっかりとる
- ④換気をしっかりとる
- ⑤インフルエンザワクチンの接種



毎食でなくても一日・一週間単位でよいので足りない栄養素を補い、バランスのとれた食事を目指しましょう



雨の日は 登下校時に注意!

雨の日は、危険がいっぱい! 登下校の際には、こんなことに注意しましょう。

- ・傘によるケガ (傘を持ってふざけたり、振り回したりしない)
- ・自転車の傘さし運転 (法律で禁止されています)
- ・安全な経路でまっすぐ帰宅 (途中で、河川・用水路の様子を見に行かない)
- ・マンホールやぬかるみなど、すべりやすい場所
- ・なるべく両手を開けておく (転んだときに手をつけて、顔や体を守るため)
- ・替えの靴下や着替えなどを持参 (衣服がぬれていると、体が冷えるため)



日没が早くなりました



気をつけて帰ろうね

目を休ませるのも大事なトレーニングです

10月10日は目の愛護デー



その不調はつかれ目のサインです！



目がしょぼしょぼする… ものがぼやけて見える… 目がかたく…

大切な目
よい生活習慣は
目の健康にも
必要です

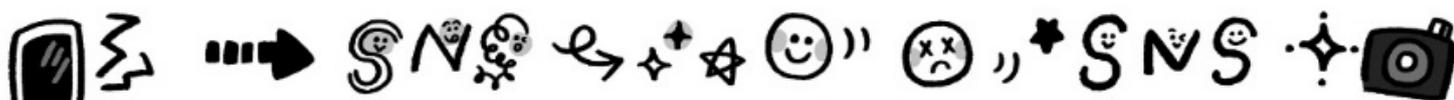
視力は
つかれに
敏感です

症状が改善
しないときは
眼科に受診
しましょう

4月の生徒健診で、両眼ともに0.7未満（矯正含む）の人が286名いました。視力が0.7以下になると黒板の字が見えづらいなど、授業や生活に支障が出ることも。眼鏡やコンタクトレンズは正しく使えていますか？

健診結果に“視力矯正が必要”と書かれていた人は眼科でチェックを受け

矯正中の人でも度数や装着方法があっているか定期的に確認しましょう。



SNSに注意！

今は、多くの人が使っているSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）。そこには潜む危険性について知っていますか？

SNSを利用して多くの人と交流し、さまざまなお見解を交わすことは、悪いことではありません。ただし、安易に個人情報を書き込んだり、プライベート

な写真をアップしたりすると、思いがけない事態に巻き込まれる危険性があります。また、ちょっとした一言が、いじめにつながることもあり得ます。

その言葉やコメントは、本当に必要？ 送信ボタンを押す前は、ちょっと立ち止まって考えてみる心の余裕が必要です。

