

保健だより 秋号



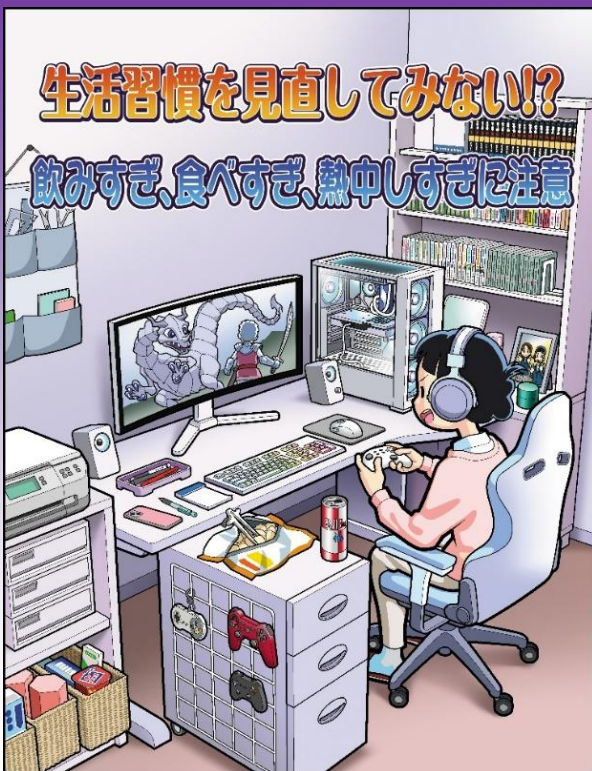
2026年10月
大阪学院大学高等学校
保健部

2学期が始まり1ヵ月が過ぎました。教室は落ち着いた空気が戻り、窓からあたたかな陽射しが差し込んでいます。勉強、部活、趣味・・・「自分もやらなきゃ」、「少くらしい寝なくても平気！」そう思って睡眠時間を削ってしまう日もあるでしょうが、生活リズムを整えることは、学校生活をより良くするための大切な一歩です。

その熱中、あなたを **強く** する？・・・それとも **奪う**？ハマリすぎ注意！

間違い探し

間違いは 7 か所



こたえ 左上のラックのノート 左下のかごのお菓子 左下のコンローラー スナック菓子の上のソフ 女子の左手 イスの背の穴 右はじの本棚

飛沫・接触感染

- ☒ 新型コロナウイルス感染症
- ☒ インフルエンザ
- ☒ 溶連菌感染症 など



空気・飛沫・接触・経口感染

- ☒ 感染性胃腸炎 (ノロウイルス) など



秋は、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行し始める季節です。昨年11月は、5クラスが学級閉鎖しました。咳やくしゃみによって飛び散った飛沫を吸い込むことで、ウイルスは容易に拡散します。休み時間には、窓を開けて教室の換気を行いましょう。手洗いと咳エチケット(マスクの着用)も忘れずに。

感染症に注意!





黒い雲、急な冷たい風、雷の音、大粒の雨は危険のサイン

レベル4は迷わず、避難！



熊本地震や豪雨被害など、各地で深刻な災害が相次いでいます。避難の判断が命に直結することを改めて考えさせられた方も多いと思います。大雨における「警戒レベル4」は**土砂災害**や**洪水**の危険が非常に高い状態です。膝下の深さでも流される危険があります。洪水は一気に「警戒レベル5」に達することもあり、川や用水路、海岸には絶対に近づかないようにしましょう。

【参考】気象庁HP『急な大雨や雷・竜巻から身をまもるために』

屋外や外出先で地震が起こったときは

～身を守るための初動アクション～

●かばんなどで頭を保護し、落下物から身を守る



●近くに公園など広い場所があれば、そこに移動する



●電車やバスでは転倒しないよう手すりなどにつかり、停車後は乗務員の指示に従う



●ブロック塀や自動販売機、電柱などから離れる



●海岸付近の場合は、すぐに高台へ避難する



●エレベーター内では全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる



スポーツと目の健康を考えよう

10月は目の愛護月間



春に行った生徒健診で、両眼ともに0.7未満(矯正含む)の人は、219名(約12%)でした。夕方、暗くなると視界が狭まり、動くものが見えにくくなります。

運動部活動中には、ボールの軌道やスピード感の判断が難しくなりバウンドの予測が遅れたり、相手との距離が読みにくかったりすることでケガや衝突の原因になることも。何より見えづらいままのプレーは実力を出し切れないかも知れません。日頃から目に違和感を感じている人は、早めに眼科を受診しましょう。