ほけんだより 10月号

さいたま桜高等学園
令和７年１０月２７日

秋が深まってきて朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。身体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行り出す時期です。上着など服装で調節しながら、毎日元気に過ごしましょう。

目～目～ クイズ王になろう！

桜高生の約２０％の人が、目の疲れを感じているんだって。クイズに挑戦して、自分の生活を見直してみましょう。

Q1 ＡとＢの絵を比べて、目に悪いのはどっち？ どこが悪いかな？

A

B

→答えは… Ａ

目と本の距離が近くて、目が悪くなる原因になるよ。本との距離が左右で違うと、右目と左目の視力に差が出てしまうかも。

Q2 前髪は長い方がいい？ ○かな？ ×かな？

→答えは… ×

前髪が長いと目に入って、傷をつけてしまうかも。
前髪は目にかからない長さにしよう。表情がわかるので周りからの印象もアップ！

Q3 次の中から、目に良い生活習慣をすべて選んでね。

㋐１日２時間くらい、外で遊ぶ時間を作る

㋑早寝早起きする

㋒バランスのとれた食事をとる

㋓ときどき遠くの景色を見る

→答えは… 全部

目に優しい生活＝規則正しい生活 と覚えておこう。

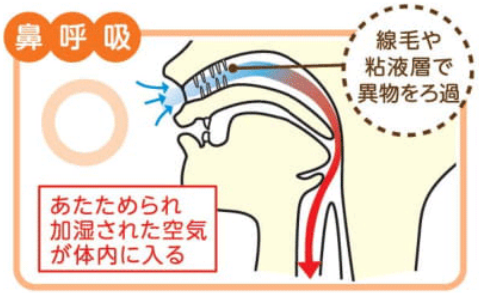
何問わかったかな？
目に良いことは、どれもすぐにできることばかりじゃよ。

スマホ老眼に注意！

30 分に１回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。スマホは便利だけど、使い過ぎに注意しましょう。

あいうべ体操で ウイルスブロック！

みなさんは普段、鼻と口どちらで呼吸をしていますか？
口で呼吸をしていると、冷たく乾燥した空気が口から入って、ウイルスに感染しやすくなります。風邪をひかないためには、鼻呼吸がおすすめ。
「あいうべ体操」で口や舌の筋肉をきたえて、風邪をひかない身体をつくりましょう！



あいうべ体操のやり方

10セットを1日3回やってみよう！

インフルエンザ等の感染症の予防のほかにも、むし歯や歯周病の予防、いびきの改善、顔のしわやたるみの予防にも効果があります。
友達やおうちの人と一緒にやってみてください。

今月の掲示物

あのガチャガチャが 帰ってきた！

ポジティブになれる言葉で桜のみんなを元気にするぞー！
毎日何が出るか分からないワクワク感がたまらない…！
新しいポジティブことばも追加中です。
ガチャガチャを回して気分転換してね！

保健室より

秋といえば、食欲の秋、スポーツの秋…色々ありますが、今年の保健室は、「お掃除の秋」になっています。生徒会長の大谷さんも大活躍中！！
掃除の時間に1Fコミュニティールームのソファを掃除をしてくれています。

そして、ずっと気になっていた保健室の床の汚れ。
環境の2，3年生が土曜登校の日に、ワックスがけをしてくれました！！

ぴかぴかでとても気持ち良く過ごせています！ありがとう。