



令和2年10月1日
湘南養護学校 保健室

2学期が始まり1ヵ月が経過しました。まだいつもの学校生活とまではいきませんが、熱中症も心配される中、暑い時期を無事乗り切った1ヵ月でした。

10月に入ると季節も変わり目になり体調を崩しやすい時期です。修学旅行や現場実習なども予定されていますので、体調管理にはより気をつけていきたいところです。

また、冬に向けてさまざまな感染症も流行時期を迎えます。少しでもいつもと違う不調を感じたときは、無理せずに早めの休養をとりましょう。



10月の保健目標

目を大切にしよう



コロナウイルス 目も入口？

くち はな いりぐち からだ なか はい しんがた
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
はい か のうせい し
も入る可能性があるのを知っていますか？
かんせん ひと
感染している人のせきやくしゃみのしぶきにふまれるウイルスが目
ひょうめん
の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりす
るどからだ なか はい
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。



学校健康診断のはなし～視力検査と眼科検診～

2学期になり、健康診断もようやく本格的に始まりました。1学期に行った視力検査と10月に実施予定の眼科検診はどんなことを行っているのかをご紹介します。

視力検査	学校生活に支障がない見え方であるかどうかを検査します。 結果はA(1.0以上)B(0.9~0.7)C(0.6~0.3)D(0.3未満)の4段階で判定します。C、Dの結果の人には見え方に支障がある可能性があるため受診のおすすめを配付しています。
眼科検診	感染性の病気や目のまわり(まぶたや角膜など)に異常がないかを校医さんが検査するものです。

10月の保健行事

10月2日(金)	体重測定	高2
10月6日(火)	体重測定	中学部
10月7日(水)	体重測定	小学部
10月12日(月)	精神科検診	小1,2,3,6 中2-2
10月26日(月)	結核検診	高1
10月27日(火)	眼科検診	1年生・希望者
10月29日(木)	耳鼻科検診	小3,中,高2

今年度の検診は新型コロナウイルスの感染対策の影響で、例年通りの検査内容から変更になる可能性があります。ご理解、ご協力の程よろしくお願いたします。高1と高3の体重測定は現場実習などの関係で9月末に実施しました。

朝ごはん、食べていますか？



休校期間中や夏休み中に生活リズムが崩れてしまい、朝食のタイミングを逃していませんか？夕飯を食べてから朝食を食べずにいると、昼食まで12時間以上空くことになります。朝食は1日を過ごすための大切なエネルギー源になります。

また、その他にも朝食を食べると体にいいことがあります。ぜひ、朝食を食べる習慣を改めてつけていきましょう。

●体温を高めて体を動きやすくする

朝食を食べると胃や腸などの消化管が動き出します。動かす時にでた熱を利用して、寝ている間に低下した体温を上げ、体の活動準備を整えます。

●生活習慣病の予防

体重増加や脂質異常症の原因のひとつになります。朝食を含んだ三食をしっかり食べることによって、排便が促されます。

●集中力がアップ!

食事をすると脳にもエネルギーが補給されるので集中力がアップします。しかし食べ過ぎには要注意です。眠くなってしまう原因にもなります。

朝食を食べる習慣へ!ひと工夫!

- ① 夜更かしをしないで朝早めに起きて食べる時間を作りましょう。
- ② 夕食をおなかいっぱい食べずに、朝お腹がすくくらいにしましょう。

今月のひとこと「神無月について」

10月は陰暦で神無月（かなづき、かみなしづき他）ですが、どうして神無月というのかが気になり調べてみました。俗説では全国の神様が一堂に出雲大社に集まり、会議をする月であることから神が不在の月という意味でこの名前がつけられたようです。出雲大社は“だいこくさま”と呼ばれている大神様が祀られていて、因幡の白兔や縁結びの神様としても有名な神社です。そして10月の出雲では神様が一堂に集まるため、「神在月」と呼ばれているようです。