



栃木農業高校
保健室

2学期が始まって1ヶ月が経ちました。夏休みモードから学校モードには切り替えられていますか？
身体的にも心理的にも不安定になる時期です。誰かに相談したり、好きなことをしたりしてリフレッシュしてくださいね 🍀 再び感染症も流行してきています。2学期は行事がたくさんあるので、今のうちに体調管理をしっかりしましょう!!

準備運動しっかりやっていますか??



体育や部活動など、体を動かす前に必ずやらなければいけないのが、「準備運動」です。では、準備運動は何のためにするのでしょうか?? パフォーマンスの向上という意味でもありますが、中でも特に重要視してもらいたいのは「怪我の予防」です。運動中に怪我をしてしまうのは仕方ない、、、でも!準備運動をしっかりすれば防げる怪我也きつとあるはずです。授業前になんとなーくしてしまっている人、怪我をしてしまう前に、これを機に準備運動の必要性を今一度考えてみてくださいね☺

10月8日は
骨と関節の日



もしも怪我をしてしまった時のために...

RICE 処置 を覚えよう!!



安静にする



冷やす



圧迫する



心臓より高く上げる

R (Rest) ... おやすみに動かすと悪化してしまうため、安静に保つ。

I (Icing) ... 体温を下げることで毛細血管が収縮し、腫れや内出血、痛み等を抑えられる。

C (Compression) ... 腫れや内出血を最小限に抑えられる。

E (Elevation) ... 血液が心臓に向かって流れることにより、内出血による腫れを抑えられる。

今月の目標

健康に過ごすためにどうしたらよいか考えよう!



10月10日は



目の愛護デー

生まれたばかりの赤ちゃんの視力は0.02~0.04くらいで、光や物の形がぼんやりと分かる程度です。それが6ヶ月頃には0.1ほどになります。1歳で0.3ほど、3~5歳で0.8~1.0ほどになり、立体的に物が見られるようになります。子どもの視力はどんどん育つの、視力低下が著しいのが現在の私たちです。見え方に少しでも違和感を感じたら早めに受診をしましょう。



これをしていたら視力低下のサインかも!!



①目を細めて見ている



②近くで見ている



③片目を閉じて見ている



④顎を挙げて見ている

アウトメディア、ちょっといいかき!



意識せずいついっしょスマホを触ったりテレビをつけたりしてしまうというみなさんにひとつ提案。メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか? アウトメディアに挑戦したら、こんないいことや新発見があった人もいますよ。

宿題が早く終わって気持ちもスッキリ

よく眠れたし、目の疲れがとれて調子が良くなった

おうちの人と楽しく話ができた

手芸や読書などの新しい趣味ができた

何をしようかおうちの方に相談したり、一緒に遊べるアナログなゲームに挑戦してみてもいいですね。今まで知らなかった「ちょっといい感じ」の自分に出会えるかも。



インフルエンザ予防接種 Q&A



Q いつ受ければいいの?

A インフルエンザの流行時期は12月~3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月~11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの?

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの?

A ワクチンを接種することで、発症を40~60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。

