

保健通信

2021年10月20日 第7号
大阪府立長野高等学校 保健部



朝・晩が冷え込む季節となりました。紅葉が待ち遠しいですね。日中の気温差が激しいため、調整できるようヒートテックなどのインナーやニットベスト、セーター、ブレザー等の準備をしておきましょう😊



感染症対策は「ま・か・し・て」!



スポーツを思いっきり楽しむために 注意しておきたいポイント4つ

- ✓ 運動前にチェック**
 今日の体調はどうでしょうか? 今日の気温に、服装は合っていますか? スポーツをする場所の環境は整っていますか?
- ✓ こまめな水分補給**
 運動して汗をかけば水分が失われます。運動中もこまめに水分補給タイムを作りましょう。
- ✓ ウォーミングアップとクールダウンを行う**
 体に負担がかからないよう、ジョギングやストレッチで体のエンジンを入ってから運動開始。終わったら疲労回復のためにクールダウンを。
- ✓ 痛む個所がないか**
 ケガをする明らかなきっかけがなくても、運動のし過ぎで筋肉や骨をいためている場合があります。自分の体の声に耳を傾けましょう。



2021年10月17日(日)~2021年10月23日(土)は

クスリを薬と健康の週間です リスクに しなさい! 薬の常識 OXクイズ

Q. カゼは薬を飲まないと治らない?

Q. 薬は決められた量の倍にしたら効果も2倍になる?

Q. 友だちに自分と同じ症状が出ていたら、自分の薬をあげてもいい?

A. 答えはすべてX。

- ・カゼ薬は症状を弱めるだけ。
- ・決められた量を超えて飲むと、副作用が強くなる危険があります。
- ・薬は、人によっては体質に合わない場合があります。

薬は正しく使えば味方になりますが、副作用のリスクもあります。用法用量は必ず守りましょう。



10月10日は目の愛護デー

画面と目の距離は 30cm

画面の角度を傾ける

床に両足を付ける

タブレットを使うときは…

背中を伸ばす

お尻を後ろにして深く腰掛ける

30分使ったら、遠くを見て目を休めよう

