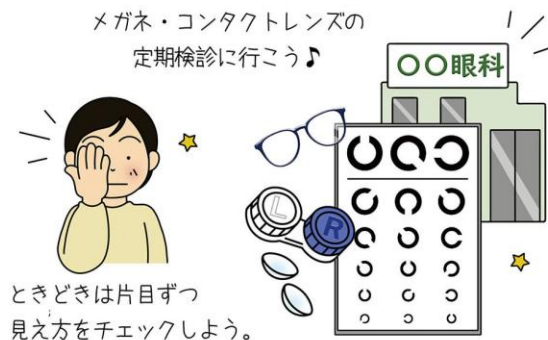


保健だより 10月号

令和7年10月発行
三島高校保健室

朝晩の空気がひんやりとして、秋の深まりを感じる季節になりました。昼夜の寒暖差が大きく体調を崩しやすい時期です。薄手の上着で服装を調整したり、帰宅後は湯船に浸かって体を温めたりして、風邪を予防しましょう。秋は勉強にも部活動にも集中できる気候です。体調管理をして、心身ともにベストな状態で過ごしましょう。

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



目の愛護デーにやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

風邪のひき始めに注意すること

●しっかり水分・栄養を摂る

調子が悪いときは、うどんやスープなどの消化に良いものにする。喉が乾燥していると感染しやすくなるため、水分をこまめに摂る。

●十分な睡眠・休養を

新陳代謝が最も活発になる22時～2時の間にはよく眠る。周囲に移さないためにも無理はしないで、早めに休む。

●体を冷やさない

冷えは免疫力を低下させる。保温のポイントは首・手首・足首の「3つの首」を冷やさないこと。薄手の羽織など服装で調節する。