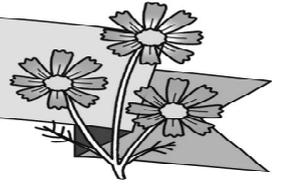


保健だより 10月



H28. 10. 3
徳島県立川島高等学校

朝夕はだいぶ涼しくなってきた秋の気配が感じられるようになりました。とはいえたまに訪れる夏日に体が対応しきれない人も多いようです。最近では腹痛や気分不良を訴えての保健室来室者が多くなりました。冬の風邪・インフルエンザの流行に備えて「手洗い」「うがい」「栄養バランスのとれた食事」等、生活習慣を整えて免疫力をUPさせておきましょう。

感染症予防にマスクを使用するのはいいのですが・・・
マスクは自分で準備してくださいね！

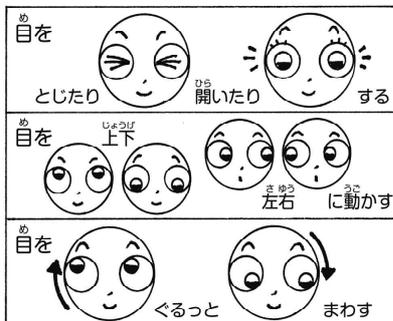


10月10日は 目の愛護デー

川高生の約半数の生徒が視力を矯正（眼鏡・コンタクトレンズ使用）しています。春の検診で視力がC・Dの人！眼科に行って測定し直し、自分に合った眼鏡・コンタクトレンズをつくってください。

スマホやパソコンの普及により、眼を酷使する時代です。たまには画面から眼を離して遠くをみてリフレッシュしましょう。

目のまわりの
筋肉を
ほぐす体操



あなたの“きき目”は？

手や足には、人それぞれ左右のどちらが使いやすいかといった“きき手”“きき足”がありますね。じつは目にも“きき目”があり、そちらの目が主となって、物を見えています。

〈きき目の調べ方〉

- ①両手の人差し指と親指で輪を作り、腕をのばす。
- ②その輪の中に、少し離れたところにある対象物がおさまるようにする。
- ③片方ずつ交互に目を閉じてみて、輪の中の対象物の位置がずれなかったほうが“きき目”である。



生活習慣改善プロジェクト 川島高校健康力アップ夏休みチャレンジシート 取り組み結果について

夏休みに川島高校の皆さん全員に取り組んでもらいました。主な取り組みは「間食を減らす」「毎日運動をする」等でした。皆さんの達成度を調査し、まとめたのが右の表です。この取り組みは徳島県内の小学生～高校生が全員で行っており、来年以降も続きます。

今年は十分に達成できなかった皆さんも目標を見直して頑張りましょう！

	十分できた	できた	少し難しかった	難しかった
6年	21.6	33.5	26.3	18.6
5年	20.5	41.7	21.8	16.0
4年	20.1	45.3	19.5	15.1

%