

保健だより 10月

令和8年度
熊本県立南稜高等学校
3L 3A2



季節の変わり目は「寒暖差」に気をつけよう！！

朝晩が少しずつ冷え込むようになり、秋らしい季節になってきました。しかし、昼間との気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。毎日の気温に合わせて、衣服の調節をし、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう。また、**インフルエンザ**も流行しています。感染予防のためにも、**こまめな換気や手洗い・うがい**を意識して、一人ひとりができる対策を続けて、元気に過ごしましょう！

今月の
保健目標

目の使い方を考えよう！



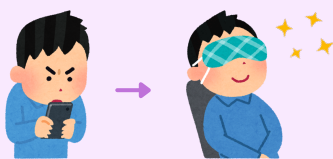
10月10日は「**目の愛護デー**」です。日頃からスマートフォンやクロムブックを長時間使っていませんか？私たちが毎日当たり前のように使っている目ですが、ゲームや動画、本などを近くで見続けると、目に負担がかかります。今月は、日常生活の中で意識して取り組むことのできる習慣を紹介します！

皆さんはいくつ日常的に意識して生活出来ていますか？！



4つの習慣
目を大切にする

- 1 30分に一回、目を休ませよう



- 2 正しい姿勢・距離で見よう



- 3 部屋を明るくして！！



- 4 夜はしっかり睡眠時間をとろう



スマホ急性内斜視って知ってますか？

スマホ急性内斜視とは、スマートフォンやタブレットなどを近い距離で長時間見続けることで、片方の目が内側に寄ったまま戻らなくなる後天的な目の状態のことをいいます。10代の学生世代を中心に増加しています。

主な症状

- ・複視（ふくし）：物が二重に見える
- ・眼位の異常：片方の黒目が内側に寄る
- ・眼精疲労：目が疲れやすい、目の奥が痛む、頭痛がする
- ・立体感の低下：遠近感や立体感がつかみにくなる



【自然災害には「事前の備え」で撃退しよう】

このたびの令和8年熊本地震により被害を受けられた皆様に、心よりお見舞い申し上げます。また、被災地の一日も早い復旧・復興を心よりお祈り申し上げます。

自然災害は、いつ、どこで私たちの日常を脅かすか分かりません。「もし今、大きな地震が起きたらどうしよう……」と不安を感じている人もいないのでしょうか。さらに、これからの季節は台風による被害も増えることが予想されます。そうした不安を少しでも減らすために、今私たちができる一番の行動は「**事前に備えておくこと**」です。



What's is my BOUSAI bag?



命を守る基本セット

- ☐ 飲料水：1人当たり
1日3L
- ☐ 非常食：調理不要で
高カロリーなもの
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 常備薬
- ☐ 現金・硬貨
- ☐ モバイルバッテリー

衛生・感染症対策

- ☐ マスク・消毒液
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ 救急セット
- ☐ 歯ブラシ・液体歯磨き
- ☐ アイマスク・耳栓
- ☐ 生理用品

あればより便利！

- ☐ 防寒・防暑グッズ
- ☐ タオル・軍手
- ☐ 筆記用具
- ☐ 身分証のコピー
- ☐ ビニール袋（大・小）
- ☐ スリッパ
- ☐ トランプや本

保健室より保護者の皆様へ

6月に終了した健康診断の結果を元に、治療勧告書を配付しています。これは、診断の結果、**日常生活や学校生活での支障や病気の可能性**があり、**医療機関への受診が必要**な生徒に配付しています。万全の体調で学習に取り組めるように、保護者の方にもご協力をよろしくお願いいたします。治療勧告書をなくされた方は、**保健室で再発行が可能です**。お気軽にお問い合わせください。

お配りした治療勧告書は、病院受診後保健室までご提出ください

SC（スクールカウンセラー）

SSW（スクールソーシャルワーカー）の相談について

本校では、SCの先生は毎月1～2回、SSWの先生は申請時に来校されます。

悩んでいることや不安なことを話してみませんか？

気持ちのモヤモヤを一緒に整理しましょう！

保護者の方々も活用できます。お気軽にご相談ください。

話してみたいと思った人は、担任の先生や保健室の先生に伝えてください。

10月SC来校日・・・15日（木）、19日（月）14:00～17:00

