

季節の変わり目ですね。日中は日差しも入り暖かいです、朝夕はめっきり涼しくなりました。文化祭、テストも終わり気が抜けてしまった頃に、体調を崩す生徒が増えます。

ウイルスに負けない体づくりは、今、始まっています。

みなさんは、5月に行った元気Up講演会の内容を覚えていますか？

よく食べ

食事

★五大栄養素

(糖質・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラル)

★成長期に大切なのは、カルシウムとタンパク質

★自分でできるちょっとのプラス食事 (チーズ、牛乳、ヨーグルト)

プラス
1

よく寝る

睡眠

★寝る前にやるといいこと

(ホットミルク、部屋を暗く)

★ゴールデンタイムは22時～2時



身体をつかう

運動

★鼻歌を歌えるくらいの運動をすると風邪リスクが下がる

★運動をしている人は基本食事の『おかわり』をする



上田市では、今年度からインフルエンザワクチン接種の費用補助が始まりました。接種のための補助期間は令和7年10月1日～令和8年1月31日までです。詳細は、市からすでに配布されているプリントでご確認ください。

★★ 10月10日 目の愛護デー

近視の子どもが増えています！

★★

文部科学省調査 視力1.0未満の中学生

2004年度 約48% → 2024年度 約61%

長野県

2004年度 約41% → 2024年度 約61%

20年前と比較して、長野県は20%も視力低下者が増えています！

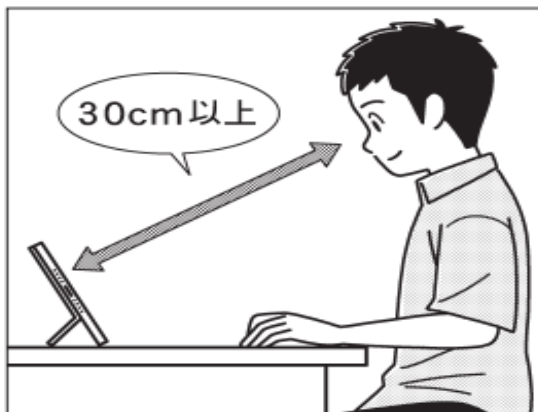
半数以上の中学生が1.0の視力(A)がありません！

みなさんも頭では、視力の低下を気にしながらも、つついスマホやタブレットなどに夢中になってしまうようです。せめて今からできることを意識して上手につきあっていきましょう。目の寿命を少しでも長くしたいですね。

移りゆく
景色と眺め
目の休養



● 近視予防のためのタブレット使用のポイント ●



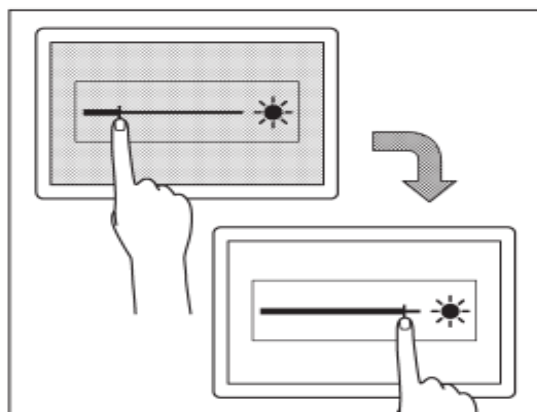
姿勢をよくして、画面から30cm以上目を離す



30分に1回は目を外し、30秒程度遠くを見る



部屋は十分な明るさにする



使用する画面の明るさを調節する

保健室 一ロメモ

足のにおい… なぜ？

汗は全身から出ます。もちろん 足からも…。

汗自体に、においはありませんが、汗やよごれが雑菌などと反応してにおいを出します。

夏はとくに汗をたくさんかきます。涼しくなってきたので、においもだいぶ収まってきていますが、ときどき気になります。

足のにおいが気になったら……。

足のにおいを減らすには……。

『清潔にする』 お風呂に入ったら、足指をせっけんをつけてしっかり洗う。

『靴のサイズを見直す』 足に合ったサイズの靴ですか？ きつすぎて蒸れていませんか。

『薬をぬる』 消臭はもちろん防臭 制汗で足元を清潔に保ちます。ドラッグストアでも買えます。

