

# 10月のほけんだより



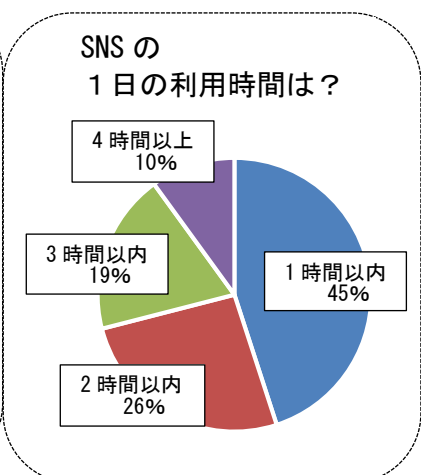
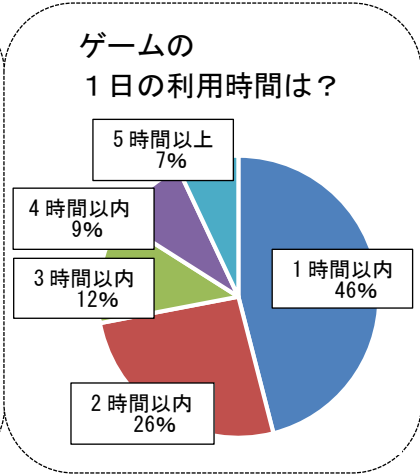
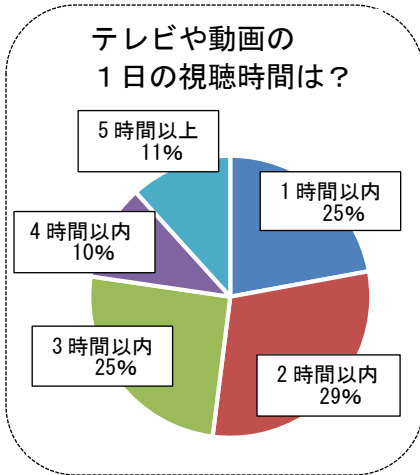
海高！感染症対策！

- ① 手洗い
- ② 手指消毒
- ③ 教室の換気

徳島県立海部高等学校 令和4年10月 発行

厳しい残暑もようやく峠を越え、秋めいた日が少しずつ増えてきました。日によって気温の差が大きくなるがあるので、こまめに衣服で調節し、体調管理をしましょう。

夏休みの宿題として「健康力アップチャレンジ」を実施しました。その結果の一部を紹介します。



10月10日は2つの10の字を横にすると、人の目と眉毛に見えることから目の健康について考える日とされています。



## 健康力アップチャレンジの感想

目の健康にも

カゼ対策にも

大切なのは…



スマホを触っている時間が多くて夜遅くまで起きていた。



気を抜くとテレビとSNSに大量の時間を奪われていた。



ゲームしすぎた。



テレビや動画の視聴時間を減らして、勉強する時間に使いたかった。



スマホをずっと触ってしまうから時間を決めて使おうと思った。



寝る前にスマホを触っていませんか？

朝、起きられない

昼間もずっと眠い…

—そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、「寝る前スマホ」が原因かもしれません。

★ 体内のリズムを乱すのは

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまいます。

★ 「いい眠り」のために

大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれません。

- 晩ご飯の後は趣味の時間に
- お風呂の後はストレッチでリラックスタイム



## 実は多い 10月の交通事故

1位	5月 → 349件
2位	10月 → 327件
3位	4月 → 317件



上の表は、子どもの歩行中の事故件数が多い月です。入学したばかりの4月と「慣れ」が出てくる5月に多くなっています。そして、第2位が10月。日の入り時刻が早まってくるのが理由だと言われています。

**事** 故を防ぐためには「早めの帰宅」を徹底することが大切です。夏と同じ感覚で遊んでいたら、真っ暗になっていた…ということも。暗くなると、車の運転手からも見えにくくなってしまいます。

**冬** を先取りして、早めの時刻に帰宅しよう、おうちでもお話をお願いします。



10月10日は

