

保健だより 10月



愛知県立尾北高等学校 保健室

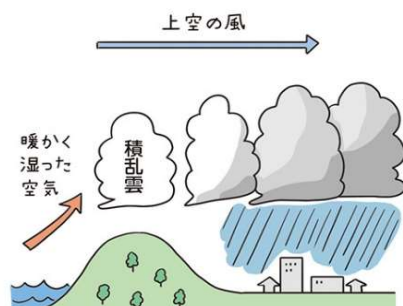
知っておきたい 気象用語

線状降水帯

「線状降水帯」という言葉を聞いたことがありますか？ 「線状降水帯」とは、積乱雲が次々に列をつくるように発生して、同じ場所を通過・停滞することで、線状に伸びた地域に大雨を降らせる現象です。

雨が集中して降るので、集中豪雨になりやすく、土砂災害などの恐れがあります。

気象庁では、「線状降水帯予測」を6～12時間前に発表しています。発表されたらすぐに、災害リスクの状況を確認して防災行動をとったり、安全な場所に避難したりしましょう。



（目にやさしい生活をしよう）

ふだんから、目にやさしい生活をしていますか？ 次の項目をチェックしてみましょう。

- ☐ 長時間、テレビやパソコン、スマホ画面を見ない
- ☐ ときどき目を休ませる（目をつぶる・まばたきをする）
- ☐ 正しい姿勢で勉強する
- ☐ 前髪が目にかからないようにする
- ☐ 栄養バランスのよい食事をする
- ☐ 夜、寝る前にスマホは使わない
- ☐ たまには、遠くを眺める



大切な目の健康を守るために、日頃から気をつけましょう。

雨の日は 登下校時に注意！

雨の日は、危険がいっぱい！ 登下校の際には、こんなことに注意しましょう。

- ・傘によるケガ（傘を持ってぶざけたり、振り回したりしない）
- ・自転車の傘さし運転（法律で禁止されています）
- ・安全な経路でまっすぐ帰宅（途中で、河川・用水路の様子を見に行かない）
- ・マンホールやぬかるみなど、すべりやすい場所
- ・なるべく両手を開けておく（転んだときに手をついて、顔や体を守るため）
- ・替えの靴下や着替えなどを持参（衣服がぬれていると、体が冷えるため）



ダイエットサプリ、飲んでもいい？

ドラッグストアや通販などで、ダイエットサプリが数多く販売されています。でも、中学生や高校生は、ダイエットサプリを飲んでもいいのかな？

ダイエットサプリは、基本的に18歳以上の大人がとることを想定して作られています。そのため、体が成長中の子ども（未成年者）がとると、成分が多すぎて内臓に負担がかかったり、特定の栄養だけを摂り続けた結果、成長に悪影響を及ぼしたりする恐れがあります。また、サプリを使った安易なダイエットが、摂食障害などの病気につながるケースも心配です。

美容と健康は、毎日の食事が基本です。間食を控え、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



*** 保健室より ***

カゼをひいて、体調を崩している人が増えています。手洗い、うがい等を行って、各自で体調管理に努めましょう!!