ほけんだより 9月

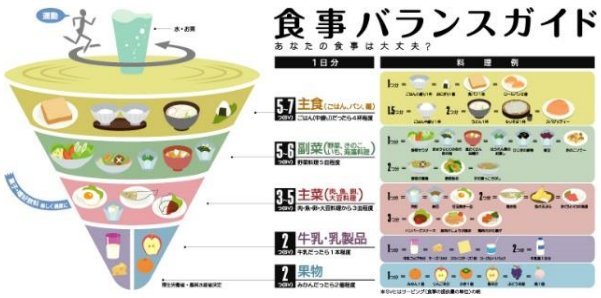
平成 30 年９月
愛知県立一色高等学校

みなさんは夏休みをどのように過ごしましたか？この夏休み中で生活習慣が乱れていませんか？2学期の始まりとともに、生活習慣を見直してみましょう。

理想的な生活習慣のための４つのポイント

「バランスのよい食事」　「質の良い睡眠」　「適度な運動」　「悩みをためない」

食事バランスガイドを活用してみよう！

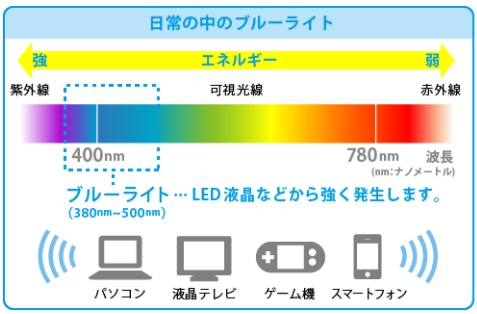


厚生労働省「食事バランスガイド」について
https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html

体育の授業以外にも運動しよう！

厚生労働省は「1 日平均 1 万歩以上歩くことを目標に」「週２回以上、１回 30 分以上の息が少しはずむ程度の運動を習慣に」することを推奨しています。

寝る前のスマホ・パソコン等は控えよう！



ブルーライトは
紫外線の次に
エネルギーが強く、
刺激性が高い

睡眠は、時間の長さだけでなく、質も重要です。寝る前にブルーライトを浴びると、その刺激により、質の良い睡眠が取れません。

悩みは誰かに話して！

この QR コードは紹介されている LINE アカウントの一つです。
「@yorisoi-chat 生きづらびっと」

身近に話せる人がいないとき、インターネットやＳＮＳを活用することもできます。厚生労働省のウェブページでサイトやアカウントが紹介されています。

厚生労働省　メール・ＳＮＳ等での相談
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000188968.html

☆保健委員の活動報告☆

今年度、保健委員は「眼の健康」をテーマに様々な活動を行っています！そのうちの一つとして、8/6 に深見クリニック（眼科の学校医）を訪問し、眼の病気やコンタクトレンズについて、いろいろなことを聞いてきました。来月のほけんだよりではその聞いてきたことを報告します。