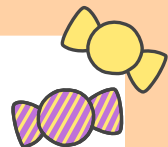


ほけんだより 10月

令和8年10月2日発行
徳島県立城北高等学校



季節の変わり目、元気に過ごそう！

朝晩は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。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。衣服の調節や十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

目を大切にしよう！



10月10日は「目の愛護デー」です。毎日当たり前のように使っている目ですが、スマホやゲーム、本などで近くを見続けると、目に負担がかかります。今月は、目を大切にするためにできることを紹介します。毎日の生活の中で意識してみましょう。



目を大切にする 4つの習慣

1 目を休ませよう



2 正しい姿勢・距離で見よう



3 明るいところで見よう



4 しっかり睡眠をとろう



睡眠シミュレーションゲーム

先日の文化祭で
「睡眠の質とメディア利用の関係について」
をテーマとし、保健展を開催しました。
厚生委員さんが睡眠の質をあげるための
いろいろな提案をしてくれました。
その中で、みなさんに自分事として捉えてもらうために
睡眠シミュレーションゲームと睡眠クイズを
作成してもらいました。
隣のQRコードからできます。
ぜひ挑戦し、睡眠の質を意識した
生活を送ってみてくださいね。



←睡眠クイズ

睡眠シミュレーションゲーム↓

