

ほけんたより 10月

令和元年10月
滝ノ水中学校 保健室

体育大会も終わり、次は合唱コンクールに向けて練習に力が入りますね。合唱で、喉をよく使いますが、空気が乾燥し始める時期なので、水分をこまめに取って、喉を潤し、喉の乾燥による喉の痛みを予防しましょう。また、季節の変わり目で風邪をひきやすいので、服装の調整や手洗いうがいを行い、規則正しい生活を心掛け、風邪を予防しましょう。

10月10日は 目の愛護デー

心がけていますか？

長時間、近くを見すぎている？



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかってない？



切ったり、とめたりして
目にかからないように



部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



背中ピン！で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

目の周りも筋肉で出来ています。そのため、目の筋肉を酷使すると疲れが溜まり、疲れ目(眼精疲労)の原因になります。

□ 眼精疲労セルフチェック □

- 目が赤い
- 目が乾燥する
- 涙が出やすい
- 目の下やまぶたがピクピク無意識に動いている
- よく頭痛がする
- 肩こりがある
- スマホやテレビ、パソコンなど画面を視聴する時間が2時間以上
- 物がぼやける、目がかすむ
- 目の奥が痛む、熱い

当てはまるものにチェック☑
してみよう！

3個以上当てはまった人は疲労が溜まっています。目にやさしい生活を実践してみましょう。

10/17~23

薬と健康の週間



薬は用法用量を守って正しく使おう

薬は、薬によって病気を治したり、症状を緩和したりすることで、心身を健康に近づける手助けをしてくれます。医師から処方された薬と薬局で市販されている薬とありますが、薬の効き目は、アレルギーの有無や年齢、体重などで、薬の量と薬を飲む回数や飲むタイミングが決められています。そのため、薬は貸し借りしてはいけません。自分の薬は自分で管理できるように、薬をもらったら、用法用量を書いた説明書を読むクセをつけましょう。

Good sleep Good life

No.5

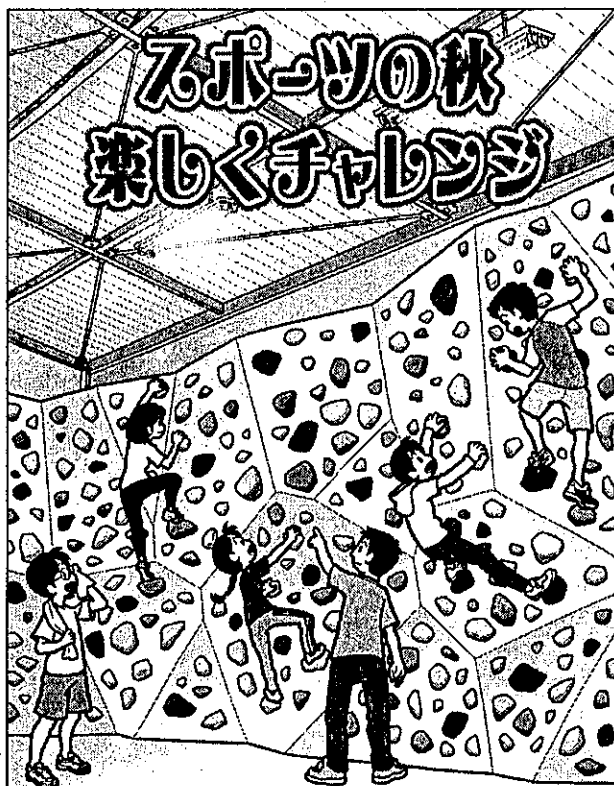
「寝ながらスマホ」

イラストを見て、身に覚えがあるな・・・という人はいませんか？楽しいことや気になることがあると、ついついスマホを見ながら眠ってしまうこともあるかもしれません。しかし、スマホの光はとても明るいので、せっかく夜眠ろうとしていても、光によって脳が昼だと認識して脳が眠ることができません。眠れないと、脳と体の疲れはとれません。

しっかり睡眠時間を確保しても、朝起きて、だるさや食欲の無さがある人は、スマホ等の光の刺激によって睡眠を妨げられているかもしれません。睡眠の質を上げるためにも、夜寝る前のスマホは控えましょう。



7つのまちがいを見つけよう!!



答えは、保健室前の掲示板を見てね