

小松中学校
保健室発行
2020.10.2

秋と言えば、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋…とたくさんありますね。みなさんはどんな秋を楽しみますか？夏の暑さで疲れた心と体を様々な面からリフレッシュしていきましょう!!

最近、日によって気温の差が大きくなることがあります。その日の気候や気温を意識し、服装で調節して季節の変わり目も体調を崩さないように気を付けてくださいね。

10月17日~23日は

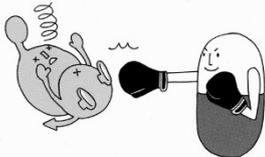
薬と健康の週間



風邪薬、塗り薬、貼り薬…と私たちの生活の中には様々な薬があります。みなさんは、「具合が悪くても薬を飲めば治る」、「食事をしなくても栄養さえ摂ればいい」などと考えてはいないでしょうか？病気やけがを治す体の本来の力を発揮するためには、十分な休養や栄養バランスのとれた食事などよい生活習慣の継続が欠かせません。薬はあくまでも私たちの心身の健康を“サポート”するためのものです。頼りすぎたり過信したりすることなく上手に付き合っていきましょう!

◆薬の役割は？

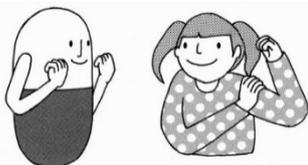
◎細菌やウイルスを抑える



◎症状を和らげる



◎抵抗力を高める



◆薬を飲むときは？

①決められたタイミングで



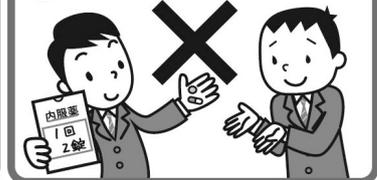
②水かぬるま湯で



③量の増減はNG!



④人にあげるのはNG!



薬を正しく上手に利用しよう!

知っておきたい！！IT眼症



★「IT眼症」とは??

IT眼症とは、テレビやスマホなどのIT機器を長時間使ったり、体にとって良くない使い方をしたりして起きる目の病気のことを言います。また、それがきっかけで起きる全身の症状も指します。大人だけでなく子どもにも増えてきていますが、みなさんは大丈夫ですか??

こんな症状ありませんか?

- ・目やその周りの疲れ・痛み
- ・目が乾く(ドライアイ)
- ・ちらついたり、かすんだり、ピントがずれたりして、見づらい
- ・首、肩、腕、腰などのこりや痛み
- ・頭痛やめまい
- ・食欲が出ない
- ・イライラする

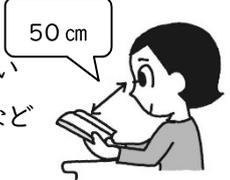


そんな人は…



★目とIT機器の距離をチェック!!

少し見下ろす角度で、40~50cmぐらい離します。見やすいように、文字の大きさなどを調整しましょう。



★連続使用時間をチェック!!

50分以上は連続して使わないようにしましょう!時間を忘れる人は、アラームを使うのもオススメです。



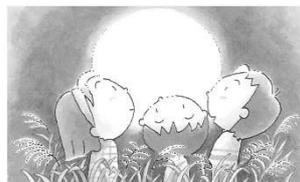
★メガネやコンタクトレンズの度数をチェック!!

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くのものは見づらいです。



ちか先生の相談室

月光浴



みなさんは「月光浴」をご存じですか?日光浴なら知っています!という方が多いのではないのでしょうか?

今回ご紹介する「月光浴」は絶世の美女と言われていたクレオパトラさんも頻繁に行っていたそうです。夏の猛暑日が続いた影響と、考えることが多すぎたせいなのか……寝つきが悪い夜が数日ありました。そうだと「月光浴」のことを思い出し、真っ暗な中、庭に出て月を全身に浴びてみました。思い切り背伸びをしたり、深呼吸したり、ボ〜ッと何も考えないと、セロトニンがわいてくるのを感じました。セロトニンとは、別名『幸せホルモン』とも言われているホルモンです!「月光浴」をすると、セロトニンが分泌→精神を安定させる→リラックス効果→前向きな気持ちへと促されます!他にも色々な効果があることを報告されています。小松中のみなさんも今の時期だからこそ、試してみてくださいね!!

○10月の予定

10月 8日(木)、12日(月)、19日(月)、29日(木)

○11月の予定

11月 5日(木)、12日(木)、19日(木)、24日(火)

