

ほけんだより 10月

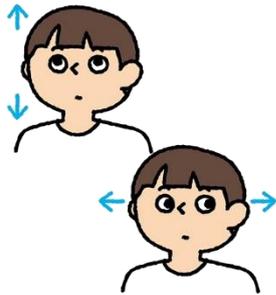
令和6年10月2日
文京区立文林中学校
保健室

9月までは厳しい暑さが続き、やっと涼しい風を感じられるようになってきました。季節の変わり目は特に体調を崩しやすくなります。また、暑さや寒さは人によって感じ方が異なります。衣服の調節をして、快適に過ごせるようにしましょう。

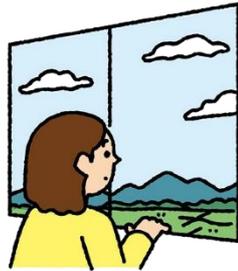
目を大切にしよう！

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20分ごとに



たったの20秒でも
リフレッシュできる！

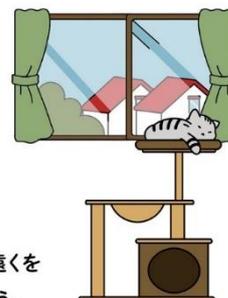
20秒以上



10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

デジタル社会が進み、様々なことが便利に行える時代になった反面、液晶画面を見ることが増え、眼精疲労が起きやすくなっています。眼精疲労になると、「肩こり・頭痛・吐き気・月経不順」など様々な心身の不調を引き起こしやすくなります。心身の健康を守るためにも、目にやさしい生活を心がけ、眼精疲労予防にも是非取り組んでみてください。

衣服の調節とこまめな手洗いを！！

日中は暑い日もありますが、朝夕は肌寒くなる時期です。下着や上着で衣服を調整して、その時の気温に適した格好ができるようにしましょう。また、これからインフルエンザ等の感染症にも注意が必要になります。日々当たり前になった感染症対策ですが、なによりも石けんによる手洗いがとても大切です。「衣服の調節」と「石けんによる手洗い」で体の健康を守りましょう！



下着を1枚シャツの下に着ることで、汗や皮脂を吸収してくれます。

重ね着で、空気の層をつくると、あたたかく過ごせます。



ウイルスのついた手で目や鼻を触ったりこすったりすると、ウイルスが体の中に入ってしまうことがあります！くしゃみや鼻水をかんだあとは特に要注意！！石けんで洗わないと、ウイルスは手に残ります。

石けんでしっかり手洗いを！



危険です！

オーバードーズ



頭痛や腹痛のとき、薬を飲むと痛みが和らいだり、早く治ったりしますね。でも、薬はたくさん飲めばそれだけよく効いたり、より短時間で病気が治ったりするというものではありません。むしろ、悪い影響があります。

自分の勝手な判断で、大量の薬を飲むことを「オーバードーズ」と言いますが、今、この「オーバードーズ」が若い人たちの間で増えていることが心配されています。

なぜなら、「オーバードーズ」によって、幻覚や興奮などの副作用が起こったり、病気を悪化させたりする恐れがあるからです。

また、乱用を続けると、耐性がついて薬が効きにくくなったり、薬物をやめたくてもやめられない状態（＝依存症）になってしまったりすることもあります。

医師の処方箋がある薬は、医師の指示に従って、正しい飲み方で適正な量を飲みましょう。処方箋がなくても買える市販薬についても、同じです。説明書をよく読み、用法・用量を守りましょう。

