

# ほけんだより 10月号

能勢高保健室

朝晩も涼しくなり、すっかり秋らしくなってきました。暑さも和らぎ、読書にスポーツにと、活動しやすい季節です。しっかり食べて、しっかり寝て、実りのある季節にしましょう。寒暖の差が激しいですので、体を冷やして体調を崩さないように気をつけましょう。



目は脳の出張管ともいわれています。そのわけは、脳が情報の約80%を目から得ているからだそうです。そんな目が「見ている」ものが、一日中スマホの画面ばかりだと、つまらなくないですか？脳に届く画像は平べったくて、情報はとても限定的。退屈な感じがします。読書の秋、芸術の秋、食欲の秋。本の中に広がる世界、心を揺さぶる絵や写真、目にもおいしい旬の食材など、いろいろなものを「見て」脳を楽しませてあげましょう。

## なぜ目は二つ？

目はなぜ二つあるのでしょうか？





それは遠近感を得るためです。片目では物の色や形はわかって、物の奥行きや場所などを正確に見分けることができないのです。

たとえば、片目に眼帯をしていると、遠近感がわかりづらく、階段を下りるのも怖くなります。同じものを見たときでも、右目を見たのと左目で見ただけでは、位置が少しずつ違いそれぞれ別々の像が映っています。

この二つの像が神経を通過して脳に伝わると、脳の働きで二つを重ね合わせ一つの像にします。これによって、遠近感が得られ、物が立体に見えるのです。

なぜ目は **2つ**



<p>10月17日 ～10月23日 <b>薬と健康の週間</b></p> <p>「薬は使い方をしないで 人間の味方にも敵にもなります。」</p> <p><b>正しく上手に利用しましょう。</b></p> 	<p>薬をのむときは 自分勝手な判断はせず”</p> <p><b>使用上の注意を しっかり守りましょう。</b></p> <p>1日3回…</p> 
<p>病院で処方された薬は勝手な判断で 他の人にあげてはいけません。 法律に触れる行為でもあります。</p> <p>同じかぜだよ! のむ?</p> <p>ありが</p> 	<p>薬は病気そのものを治すものではなく、 症状をやわらげ自然治癒力を助けるもの。</p> <p>安易に薬に頼らず、まずは自然治癒力を 高めるために日頃から規則正しい 生活を送るよう心がけることが大切。</p> <p>ちよと まて!</p> 

## 安易に薬に頼る前に…

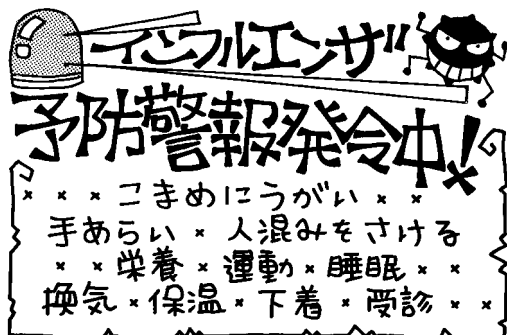
頭やお腹が痛い時、風邪をひいたとき…、私たちは症状を和らげるために薬を飲みます。体調を崩して辛い時、薬はとても頼りになる存在です。しかし薬には、症状を和らげる目的でのむ時でさえ、その「効果・効能」と同時に、必ず目的から離れた副作用があることも覚えておいてください。副作用は眠くなる、喉が渇くなど、軽いものから重いものまで薬により様々。薬は症状に合ったものを、決められた用法で決められた分量だけ正しくのんだ時のみ効果・効能を発揮します。頭痛や生理痛などがひどく辛いときは、使用上の注意に書かれている副作用の欄もよく読んで上で、上手に活用するようにしてください。

それほど症状が辛くない時でも、「安心感」を得るためやむやみに薬を飲もうとする人がいますが、薬は元気なときにのんでも体にとっては毒にしかありません。そんな人は、「とりあえず薬」に頼ろうとする前に、普段から規則正しい生活を送り、人間に本来備わっている「自然治癒力」を高めておくことも心がけるようにしてください。

## インフルエンザ予防接種について…

今年は、例年に比べインフルエンザがすでに流行ってきています。

インフルエンザのワクチンは接種すれば絶対に予防できるというものではありませんが、発症する原因を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐという効果が証明されています。ワクチンの効果が表れるまでに、接種後2週間ほどかかります。修学旅行を控えている2年生や、年始に受験シーズンを迎える3年生は早い時期から受けておくことをお勧めします。



**インフルエンザ!**

**予防警報発令中!**

× × × こまめにうがい × × ×  
手あらい × 人混みをさける  
× × × 栄養 × 運動 × 睡眠 × × ×  
換気 × 保温 × 下着 × 受診 × ×