

ほけんだより 10月号

朝晩もすずしくなり、すっかり秋らしくなってきました。暑さもやわらぎ、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、実りある季節にしましょう。寒暖の差が激しいですので、体をひやして体調をくずさないように気をつけましょう。

10月10日は目の愛護デーです

普段の生活の中で「目」からたくさんの情報を得ています。朝起きてから、夜寝るまで目は働き続け、携帯電話や携帯ゲーム、パソコン、テレビなどの刺激にも耐えています。そんな働き者の目をいたわってあげましょう。

こんな症状ありませんか？

- ・よく頭が痛くなる。
- ・肩こりがひどい。
- ・目が乾いている感じ。
- ・目が赤くなりやすい。
- ・ぼやけて見えることがある。
- ・集中力がなくなった。

これらの症状は、疲れ目や視力低下、ドライアイなど、目からのSOS。気が付いたら早めに目を休ませましょう。

目にやさしい食べ物

ビタミンA → 粘膜を保護する

うなぎ、チーズ、緑黄色野菜

ビタミンC → 毛細血管を丈夫にする

くだもの、ブロッコリー

ビタミンB2 → 目の細胞の再生をうながす

豚肉、サバ、玄米、大豆

ビタミンB1 → 視神経の働きを助ける

たまご、納豆、のり

目にやさしい生活

目が疲れにくい距離

本やノート、携帯やゲームの画面

→約30cm離れる

テレビの画面

→2m以上離れる

目の疲れを回復する睡眠

→目と脳を休ませるにはたっぷりの睡眠が必要です。

休養しても症状が改善しない場合は…

眼科を受診して原因を調べてもらいましょう。また、視力が低下したままの生活は体調不良の原因にもなります。治療勧告をもらっている生徒は早く受診しましょう。受診後には治療済み証明書を持ってきてください。

学校薬剤師 實豊美先生の講演がありました

2年生を対象に薬物乱用防止についての講演を行いました。薬と上手につき合うためには何に気をつけたらいいのかを教えてくださいました。

薬を上手に飲むために

- ・きめられた「量」と「時間」まもる
- ・「水」または「ぬるま湯」で飲むようにする
- ・薬が合わないときは、主治医や薬剤師に相談する

薬は正しく使用しないと重い副作用が出る場合があります。
薬を使うときは慎重に！！

こんな飲み方は危険です！！

- ・効かないからといってたくさん飲んだり、早めに飲んだりする
→肝臓や腎臓の負担となります
- ・薬をあげたり、もらったりする
→自分にあわないこともあり危険です

気軽に薬を飲む習慣をつけないように。

「これほんまにスカッとするねんでやってみい？」

あなたならどんなふうに答えますか？

覚せい剤・MDMA・大麻・コカイン・違法薬物

- 1回だけでも**薬物乱用**！！
- 預かるだけ、持っているだけでも**犯罪**！！

薬物の最大の恐ろしさはやめられないこと！！

- 脳や体への影響があるので**意志の力だけではやめられません**。
- 回復することはあっても**元に戻ることはありません**。

もしも誘われたら…

- ・「いらない」とはっきり意志表示する。
- ・話題をそらす。
- ・その場からたちさる。
- ・大人に相談する。

ことわる勇気を！！

保健室からのお願い

少しずつ寒くなり、風邪をひきやすい季節になってきました。「マスクがほしい」と来室する人も増えてきましたが、学校のマスクには数に限りがあります。自分でマスクを準備するようにしてください。