

# ほけんだより 10月

2023年  
野々市明倫高校  
保健室

## 寒暖差に注意しよう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込むな〜と感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、寒暖差疲労に悩んでいませんか？

実は、私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差

疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることです。体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ま



せることも大切です。

秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体を労わってあげましょう。

最近、「冷え」による頭痛や腹痛、寒気などを訴える人が増えてきました。下着や服装の調節も大切です！！

## 全身の健康につながっている 目の健康について考えよう

保健室利用の症状で一番多いのは「頭痛」、次に「気持ちが悪い」「倦怠感」などです。原因は「なかなか寝付けなかった」というケースが多く、「眠れないからスマホを見ていた」という人も多くいます。

学習やコミュニケーション、ゲームなどにスマホやタブレットを駆使する現代生活は便利な反面、無制限な使用では弊害も生じやすいものです。

目の疲れは脳の疲れとも言われます。狭い範囲を集中して見続け、ブルーライトを浴び続けることで頭痛や肩こり、睡眠障害、ドライアイなどいろいろな症状を引き起こします。「なんだかおかしいな？」と感じたら、機器の使い方を振りかえてみるといいですね。

### 目が皿になる!?

ものを一生懸命に探したり、しっかり見たりすることを意味する「目を皿にする」という慣用句があります。みなさんも目を皿にして、ゲームをしたりタブレットを見たりしていませんか？もしも目の奥が痛い、目がかわくなどしているときは、それは目がつかれていることを表すSOSです。目を使う作業をするときは休けいをとる、意識してまばたきをするなど、目に優しい行動をとるようにしてくださいね。

### 【20-20-20ルール】を知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート（約6m）離れたものを見て、目を休ませます

※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、米国眼科学会が推奨しているものです。

映画や小説などで感動した時に涙を流すことは、心のデトックスになるそうです。泣いて元気になったら、また前を向いて、歩き出しましょう。

### 涙活のススメ★

涙はストレスも洗い流す!?

### 睡眠の質が下がります

#### 寝る前のスマホ

電子機器を使うのは、寝る1~2時間前までに...

# 10月17日~23日は「薬と健康の週間」

現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のためには…？



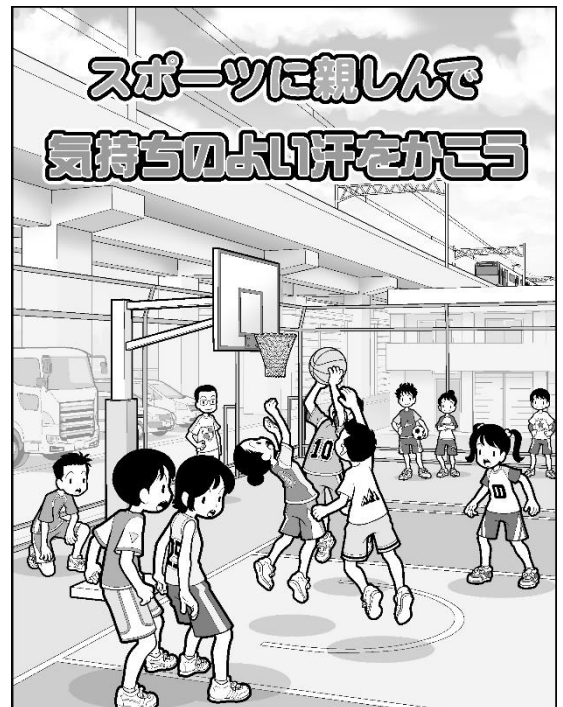
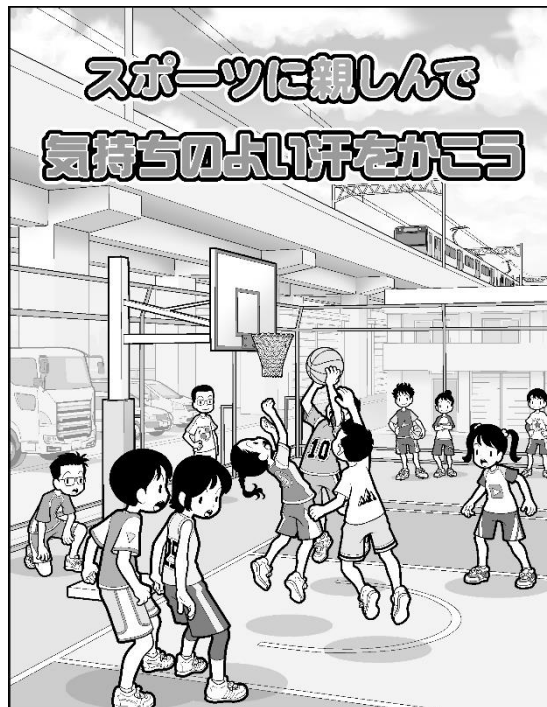
あげてはいけないものって？

人から素敵なプレゼントをもらって、うれしいですね。でも、あげたりもらったりしてはいけないものがあります。それは薬です。病院で出された薬は、その人の症状や病気の原因、年齢などに合わせて作られています。そのため、もしも同じ症状があっても、他の人の薬では正しい効果が出ませんし、からだに悪いことがあります。ですから、「薬は人にあげない・人からもらわない」を守ってくださいね。

- 使う前に説明書（効能書き）をよく読む
- 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で
- カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない
- 用法・用量を必ず守る

7つのまちがいを探そう！

答えは下にあります。



## 視覚障害のある人の安全な通行を妨げないで



### お知らせ その1

保健委員会では、使い捨てコンタクトレンズの空容器を回収しています。

環境保護だけでなく、収益は角膜移植を待つ人のためのアイバンクにも役立っています。

メーカーは問いません。1階保健測定室前の廊下にある回収ボックスへ！

### お知らせ その2

女子トイレへの、生理用品の配置を再開します。

困ったときには利用してください。大きいサイズは保健室にあります。また、生理にまつわる相談にも乗ります。

【答え】電車の位置、バスケットゴールの支柱、左はじの男子の眼鏡、手前の女子のスパッツ、ゴール下の女子の後ろ髪、中央奥の男子が持つボール、右はじの女子のシャツのマーク