

# ほけんだより



学校のHPにカラー版が載っています。



美里町立美里中学校  
保健室  
令和5年9月27日発行

いつもより長く感じた夏が終わり、秋を感じられるようになりましたね。

14日に行われた体育祭では、仲間のために声を出し全力で走りぬけるみなさんの姿はとてまかっこよかったです。これから新人戦や中間テスト、合唱コンクールとまだまだ行事が続きます。すべての行事を「やりきった!」と思えるように健康第一で過ごしましょう。特に、睡眠は大切です。疲れたなと感じたらいつもより早めに寝るようにしましょう。



## それ、ドライアイかも?!

涙の量が減ったり、涙の質が下がったりすることにより、目の表面を守る働きが低下した状態がドライアイです。ひどくなると、目の表面に傷ができることもあります。スマートフォンやタブレット等の使用、エアコンの使用、コンタクトレンズの装用、夜更かしなどがドライアイの原因にもなります。

### ドライアイの症状



### ドライアイを防ぐには、..

- ①パソコンを使う時は、画面を目線より下にする。
- ②パソコンやスマホ、ゲームなどを使用するときは休息をとり、積極的にまばたきをする。
- ③コンタクトレンズは、装用時間を守る。
- ④エアコンの風が目には直接あたらないようにする。

このような方法があります。

10月10日は「目の愛護デー」です。時々、遠くをながめたりホットアイマスクをしたり自分の目を大切にしていきましょう。

#### 【お知らせ】

学校だよりでもお知らせしましたが、ペーパーレス化に伴いほけんだより 11月号より紙面での発行はしません。

マチコミ又は学校HPよりご確認ください。よろしくお願いいたします。

# 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言えるでしょう。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？

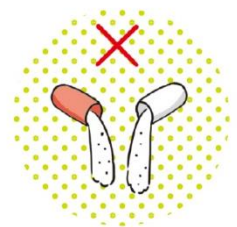


- 使う前に説明書（効能書き）をよく読む



- 用法・用量を必ず守る

- 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



## 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うと、うれしいですよね。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。体に悪いこともあります。そのため、「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。

## 寒暖差に注意しよう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は冷え込むな～と感じるころになりました。秋から冬へと変化していくこの時期、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、体が凝ったり、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。

