

ほけんだより 10月



美里町立美里中学校
保健室
令和6年10月11日発行



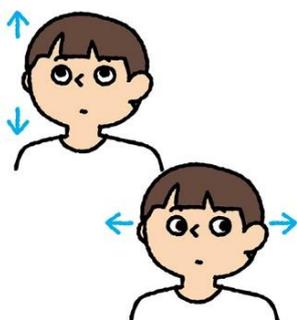
日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなって来る時期です。「今日は暑いかな・・・」「夕方になると、ちょっと寒いかも!？」というときはセーターやジャージなどの羽織もので体温調節をしましょう。下着も大切です!汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。

気温差から体調も崩しやすくなります。睡眠はとても大切です。風邪気味かな?疲れが残っているなど感じたら普段より早い時間に布団に入り寝るようにしましょう。

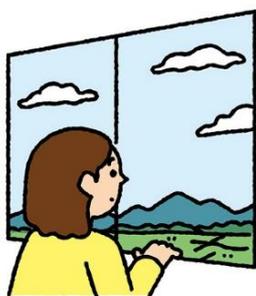
10月10日は目の愛護デー



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。

あなたの「効き目」はどっち?

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「効き目」があります。より見えやすいほうの目が「効き目」です。

【効き目を調べてみよう】

- ①両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ②両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ③片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が効き目。
見えない時は、閉じている目が効き目です。

「効き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。

ぐっすり眠るために 睡眠環境を整えよう



布団やシーツなど寝具は清潔に。
特に自分に合った枕を使う。



寝る前にスマホは使わない。
寝るときには部屋の電気は消す。



寝る 1~2 時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。



10月8日は「骨と関節の日」

「十」と「八」を組み合わせると、骨の「骨」の字になること、また、10月8日は「スポーツの日」に近く、骨や関節の健康を考えるのにふさわしい時期であることから、日本整形外科学会が決めました。

皆さん、骨や関節の健康について意識していますか？痛みや違和感があるとき、きちんとケアをしていますか？体育や部活動でケガをしたとき、レントゲンを撮らないと、骨折や捻挫かどうかわからないことがあります。痛みや腫れが続くときは整形外科を受診しましょう。



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。

