

ほけんだより 10月

今治東中等教育学校 保健室 令和6年10月発行

10月になり、暑かった季節が秋に移り変わっていくのを感じます。読書の秋、食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋。様々なことに挑戦するのも、好きなことをより深めるのもいいですね。一日三食しっかり食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって体にも心にもたくさん栄養をつけましょう！

自分なりのリラックスを！！

心身が疲れたときは・・・



温かいお風呂に入る、おいしいものを食べる、ゆっくり寝る、本を読む、音楽を聴く、友だちと話す、買い物をする、カラオケに行って大きな声で歌う・・・など、自分に合った気分転換をして心身ともに健康に過ごせるようにしましょう♪



〇薬と健康の週間（10月17日～23日）

10月17日～23日の期間は「薬と健康の週間」です。時代とともに医療が発展していく今、薬の種類は大変多く、成分別にみても2000種を超えられています。薬は使い方次第で人間の味方にも敵にもなります。正しく上手に使用しましょう！

必ず守って！薬の飲み方

用法・用量を守る

水かぬるま湯で飲む

勝手に割ったり開けたりしない

処方薬はあげない・もらわない

目薬も「薬」です



正しいさし方で

10月10日は目の愛護デー

ゲーム、パソコン、テレビ、スマートフォンなど、デジタル機器との関係は切っても切れないですね。だからこそ、今まで以上に目を大切にして、少しでも視力低下を抑えられるようにしましょう♪

○視力が低下しないためにできること

- ①30～60分に一回はデジタル機器から目を離して目を休ませる
- ②外に出て日光を浴びる
- ③少なくとも30cmは画面から離れる
- ④デジタル機器を使うときは、部屋を明るくする



できる事から一つずつ挑戦してみよう！

○ドライアイって知っている？

ドライアイとは、涙の量が減ってしまったり、質が変わったりすることで目に傷や障害が生じることです。ドライアイが進行すると、「視力の低下」「目の痛み」「角膜が乾燥してはがれる」などの症状が現れることもあります。

☆原因

- ・パソコン、スマートフォン、ゲーム機器などの長時間使用や精神的なストレス
- ・エアコンによる風や空気の乾燥、コンタクトレンズの使用



9月2日～24日まで、養護教諭の教育実習生として来ていました。柳原 みのりです。10月号の保健だよりを担当させていただきました。約3週間でしたが、皆さんと関わってとても楽しかったです。これからも、皆さんのことを応援しています。ありがとうございました。