

# ほけんだより

2021.10.14  
尼崎市立小田中学校  
保健室

夏休み明けの9月は、夏休みの間にくずれた生活リズムが戻っていない、新学期の疲れが出るなどで体調不良を訴える人がたくさんいました。10月は朝晩の気温差が大きく、また半ば以降は一気に秋らしい気温になるそうですので、引き続き体調管理をお願いします。

さて、今月は健康にちなんだ日がいくつかあります。この機会に日ごろの生活を見直してみては、いかがでしょうか。

## 10月10日は目の愛護デー

重たい    痛い    かすむ    しょぼしょぼする    乾いた感じがする

こんな目の不調はありませんか？このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも・・・。



### ~目の疲れをやわらげる4つの方法~



目元をタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると、油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。時々遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。勉強の合間には、窓の外の景色を眺めて休けいするといいでですよ。



スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行きわたらず、ドライアイになることもあります。意識してまばたきを増やしましょう。



目はみんなが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって目を休める時間をつくってあげてくださいね。

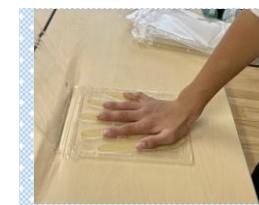


10月15日は世界手洗いの日

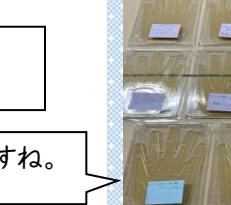
## 10月15日は世界手洗いの日

全ての感染症の基本的な対策となる手洗い、みなさんしっかりとできていますか？「手を洗う」といっても、5秒くらいでサッと洗っている人、石けんを使わずに水洗いだけの人、石けんを使って洗ったけれど、拭くものがなくて自然乾燥している人・・・

いろいろなパターンがあると思います。そこで、1年生保健委員が手洗いの効果について実験をしました。どの洗い方が、雑菌を残さず洗えているのか！結果は文化発表会の展示でお知らせします。



寒天培地に色々な状態の手を押し当てます。



結果が楽しみですね。



## 10月17日～23日は薬と健康の週間

体には、病気やケガを自分で防いだり治そうとする力が備わっています。そのサポートをするのが薬。でも使い方をまちがえると、効果がなくなったり副作用が生じることも。説明書をしっかり読んで、正しく使いましょう。

### ▶決められた量を飲む



身長や体重が大きくても、内臓の動きまで大人と同じではありません。体に負担がかかってしまうので、必ず「15歳未満」の用量を守りましょう。

### ▶決められた時間に飲む



食前…食事の1時間～30分前 食後…食事のあと30分以内  
食間…食後2時間後くらい 就寝前…就寝する30分くらい前

### こんな場合は？



友達が、自分と同じような症状でつらそう。自分の持っている病院でもらった薬をあげてもよい？ ⇒病院でもらった薬はその人の症状・体质・体力・年齢などに合わせたその人専用の薬です。もしも他の人が飲んだらアレルギーを起こしてしまうかもしれません。薬はあげたりもらったりしないように。