



保健だより

10月

暑かった夏も終わり、少し肌寒くなってきましたね。これから更に寒くなり体調を崩しやすい季節になってきます。規則正しい生活、手洗いうがいなどの風邪予防をしっかりと、心も体も元気に過ごせるようにしましょう。

（ だるい、重い… 疲れ目の原因と解消法 ）

疲れ目はなぜ起こる？

よくある原因のひとつは、『目の使い過ぎ』。私たちの目は、近くのものを見るとき、ピントを調節するために筋肉を緊張させます。つまり、パソコンやスマホを操作している間は、常に緊張した状態なのです。さらに、ゲームなどで激しく目を動かす場合、この作業を短時間で繰り返す必要があるため、目の負担がさらに増してしまいます。なお、疲れはドライアイ、メガネ・コンタクトレンズの矯正（度が強すぎる）、フィッティング不良などでも起こります。



◎ためしてみよう! 手軽な疲れ目解消法

- ・ 遠くを見る
- ・ 目の体操
- ・ 軽く目を閉じる
- ・ 温パック／冷パック
- ・ 目のまわりを押す



ビタミンは目の健康にかかせない!!



ビタミンA(レチノール等)

- ・ 目の粘膜を保護し、角膜や網膜を正常に保つ働き
 - ・ 夜盲症の予防
- ブロッコリー、ニンジンなどの緑黄色野菜



ビタミンB群

- ・ 眼精疲労を改善する
 - ・ 視力の低下防止
- レバー、豆腐、たまご等



ビタミンC

- ・ 目の疲れや充血を防ぐ
 - ・ 白内障の防止
- ピーマン、イチゴ、キウイ等



目の健康のためには、他にもさまざまな栄養素をとる必要があります。日頃の食生活からバランスの良い食事をこころがけましょう。

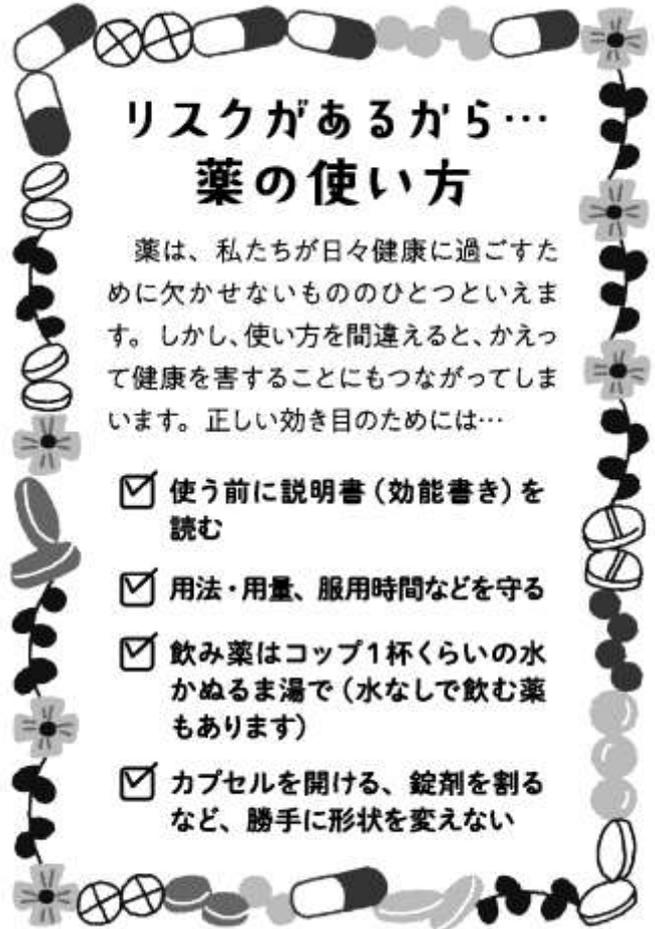




薬に頼りすぎない生活を！

風邪を引いたら風邪薬、お腹の調子が悪い時は、整腸剤など、薬を飲むことはよくあるのではないのでしょうか。その他にも塗り薬や貼り薬と私たちの生活は薬と切っても切れない関係といえます。ただその手軽さ・便利さに頼るあまり「具合が悪くても薬を飲めば治る」「食事をしなくてもサプリで栄養さえ摂れば大丈夫」などと思ってしまうのでしょうか。

薬はあくまでも私たちの健康をサポートするためのものです。頼りすぎたり、過信したりすることなく上手に使うことが大切です。まずは、体が本来もっている自然治癒力を発揮できるように、十分な休養(睡眠)や栄養のバランスのとれた食事など、良い生活習慣をこころがけましょう。



リスクがあるから… 薬の使い方

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ます。しかし、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。正しい効き目のためには…

- 使う前に説明書(効能書き)を読む
- 用法・用量、服用時間などを守る
- 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で(水なしで飲む薬もあります)
- カプセルを開ける、錠剤を割るなど、勝手に形状を変えない

保健室からのお知らせ

学校感染症に罹患した場合、学校保健安全法に基づく基準により出席停止の措置がとられます。他の生徒へ感染させないため、また余病を防止するためにも登校を控えてください。

登校するに当たっては、書類の提出が必要となります。書式は学校のホームページからダウンロードできます。

	インフルエンザに罹患し欠席	インフルエンザ以外の学校感染症に罹患し欠席
提出書類	インフルエンザによる欠席届	治癒証明書
記入者	保護者	医療機関

スクールカウンセラー山崎先生の 10月の予定

10月12日(土) 19日(土) 26日(土)
お気軽にご相談ください。

