

保健便り 10月



R1. 10. 2

今治西高校保健室

担当 307 308HR

厳しい残暑もようやく峠を越え、秋めいた日が少しずつ増えてきました。季節の変わり目で、体調を崩している人も多くみられます。日々の気候を常に意識し、体調管理をしましょう。

さて、秋といえばみなさんにとって、どんな秋でしょうか。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」「食欲の秋」と何をするにも快適でよい季節です。夏の暑さで疲れた心と体を、さまざまな面からうまくリフレッシュしましょう。



10月10日は 目の愛護デー

（ 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、やはり『目の使いすぎ』。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えています。なお、疲れ目はドライアイ、メガネ・コンタクトレンズの過矯正（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



度数は合っていますか？



4月に行った視力検査からはや半年が経ちます。視力検査結果でC以下の判定の人には受診勧告書を渡しています。何名かは受診済書を提出してくれていますが、まだ勧告書が手元にあり、受診していない人もいます。視力の低下を放置していると、悪化の進行を早めたりもします。できるだけ早めに受診し、受診結果を保健室まで持ってきてください。

生徒保健委員会より

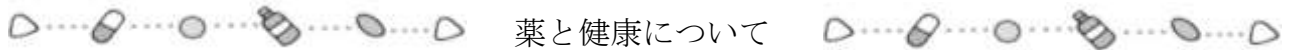
10月8日(火) 11:30~13:30に本校正面玄関前で献血が行われます。

献血には、1日約3千人いるとされる輸血を必要としている人を助けることができます。しかし、10~30代の献血協力者数はこの10年間で35%(約98万人)も減少しており、輸血を必要としている人に安定した血液供給をするためには、私たち世代の献血への理解と協力が必要です。

男性は17歳以上、女性は18歳以上、ともに体重50kg以上でできます。

献血当日は学生証または保険証など生年月日がわかるものを持参してください。

テスト明けですが、食事、睡眠などしっかりととり、体調を整えて受けましょう。



薬と健康について

現代において私たちの生活は、さまざまな薬と切っても切れない関係にあります。ドラッグストアがあちこちにあり、コンビニでも一部の薬が購入できるようになりました。ただ、その身近さのあまり、「薬さえ使っていれば治る、健康でいられる」と考え、頼りすぎている人もいます。

人間や生物には、「自然治癒力」というけがや病気を自ら治す力・機能が備わっており、その力を発揮するためには十分な休養(睡眠)や栄養バランスのとれた食事など、良い生活習慣の継続が欠かせません。

薬はあくまでもサポートするためのもの。この薬と健康の習慣を機会に、薬の使用について考えてみましょう。



ちょっと、ひと休み... 7つの間違いさがし (答えは保健室に掲示しています)

