




令和3年10月20日
愛媛県立今治西高等学校
担当:保健室



気温差にご用心！！

厳しかった暑さもようやく収まってきました。
特に朝夕は少し寒いくらいの温度ですね。
1日の気温差が大きい時期は、体調を崩す人も少なくありません。
保健室は頭痛と腹痛の人が多く訪れています。
少しくらいと油断せずに、インナーを脱ぎ着して、体温調節ができるように工夫を
しましょう。

本を読むときのポイント

- ①部屋は明るく！
手元が暗い状態で本を読むと、目が疲れてしまいます。部屋の照明や手元のライトなどをつけて明るくしましょう。
- ②正しい姿勢で！
寝転がったり、下を向いたり背中を丸めたりして読むと、目と本が近くなってしまいます。座った姿勢で、目と本の間は30cmはあけるようにしましょう。
- ③イキを取り取る！
本を長い時間読むと、目の筋肉が疲れます。イキを取り取って目を休めましょう。

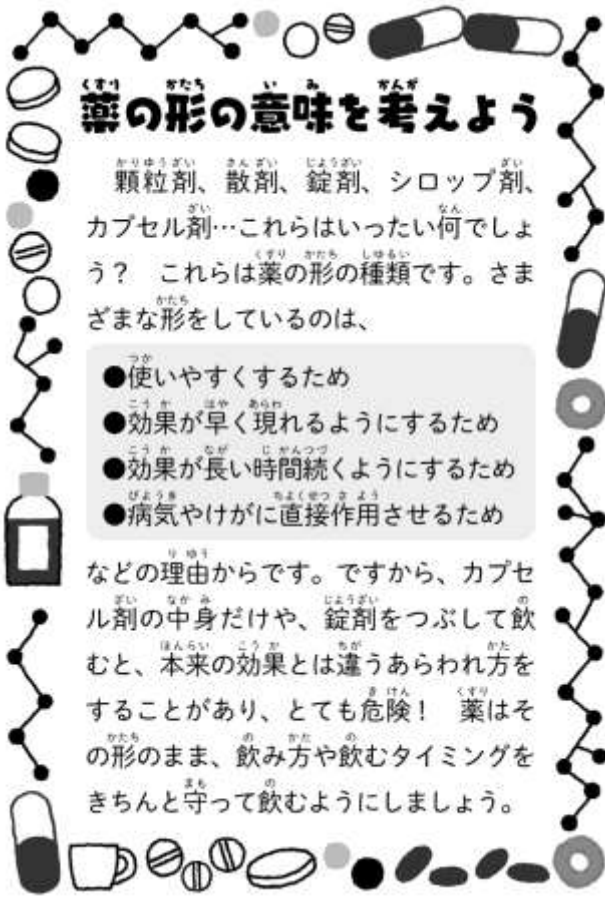


どっち？ あなたの「きき目」

みなさんは「右きき？ 左きき？」と聞かれたら手や腕、足のことだと思うかもしれませんが、目にも「きき目」があり、スポーツなどでは意識して使う場合もあるそうですよ。

きき目の調べ方

- ①数mくらい離れたものをじっと見る。
- ②見続けながら、見ているものを指さす。
- ③そのまま片目ずつ閉じたり開けたりして、はっきりさしているように見えるほうがきき目。



薬の形の意味を考えよう

顆粒剤、散剤、錠剤、シロップ剤、カプセル剤…これらはいったい何でしょう？ これらは薬の形の種類です。さまざまな形をしているのは、

- 使いやすいするため
- 効果が早く現れるようにするため
- 効果が長い時間続くようにするため
- 病気やけがに直接作用させるため

などの理由からです。ですから、カプセル剤の中身だけや、錠剤をつぶして飲むと、本来の効果とは違うあらわれ方をすることがあり、とても危険！ 薬はその形のまま、飲み方や飲むタイミングをきちんと守って飲むようにしましょう。



ストレートネック



【正常な状態】

首の骨が前方にゆるやかにカーブしている。



【ストレートネック】！

前傾姿勢を長く続けたことで首の骨がまっすぐになった状態。長時間のスマホの使用などでなりやすい。

にご注意を！



ストレートネックによって、肩こり・首こり、腰痛、頭痛、めまい、耳鳴り、手や腕のしびれが起こります。スマートフォンは時間を決めて使用しましょう！



2枚の絵には違いが7つあります。探してみましょう！！

