

2022年10月12日

保健だより 10月



日出学園中学校・高等学校 No.2 | 7

10月に入り、朝・夕は涼しさを感じられるようになってきました。10月は制服の移行期間です。夏服と冬服を組み合わせることはできませんが、気候に合わせてセーターやベストで調整をして、気温の変化による体調不良を予防しましょう。

今日で中間試験1週間前となります。学習効果を高めるためには、質の良い睡眠と毎日朝食を欠かさずとり、脳や身体を活動的にすることが重要です。中高保健室前の掲示物にも書かれていますが、まずは、朝起きて日の光を浴び、朝食をとることを続けてみましょう。朝は食欲や時間がないという人もいますが、そういう人は夕食を早い時間に済ませること、早寝早起きをして食べる時間を確保すること、簡単に口の中に入れられる食べ物や飲み物を用意することを意識していきましょう。みなさんの努力が結果につながるように応援しています。

令和4年10月17日(月)～10月23日(日)は

「薬と健康の週間」です

飲み薬 飲み方とタイミングをチェック

飲み方

ジュースや牛乳はNG。
水かぬるま湯で



病院で出された薬は
「あげない」「もらわない」



飲むタイミング



食前…食事の20～30分前
食後…食事が終わって20～30分後まで
食間…食事と食事の間
(食事の2時間後くらいがめやす)
頓服…症状が出たときに必要に応じて

飲み忘れてしまったら

「忘れちゃったから、次にまとめて2回分」など、自分勝手な判断は危険です。飲み忘れたときにどうすればよいかは薬によってちがうので、おうちの人に知らせて、お医者さん・薬剤師さんに確認するようにしましょう。

用法(飲み方)・
用量(飲む量)を守る



わったり
開けたりせずに飲む



現代の私たちの生活は、コンビニで手軽に薬が買えたりと、薬がより身近になった印象があります。ただし、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」「食事をしなくても栄養さえ摂れば良い」などと考えるてはいないでしょうか。

病気やケガを治す、本来の身体のカチカラ「自然治癒力」が発揮されるためには、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事をはじめ、良い生活習慣の継続が欠かせません。薬は、あくまでも心身の健康をサポートするためのもの。頼りすぎることなく、上手に付き合っていきたいものです。

10月10日は「目の愛護デー」

●画面から目を30cm以上離す
(猫背にならないようにする)

●長時間、連続で使わずに目を休ませる
(遠くを見るようにするとよい)

●目が乾燥しないよう意識的にまばたきをする

●寝る1時間ほど前からは使わない

スマホ、タブレット、パソコンなどを使うときは

OFF

寝る前にスマホを触っていませんか？

朝、起きられない

昼間もずっと眠い…

—そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、“寝る前スマホ”が原因かもしれません。

★体内のリズムを乱すのは

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおこなっています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまいます。

★「いい眠り」のために

大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれません。

●晩ご飯の後は趣味の時間に

●お風呂の後はストレッチでリラックスタイム

涙はストレスも洗い流す

泣いた後、スッキリして心が軽くなったことはありませんか？これには理由があります。

リラックスモードへスイッチ

感情が高まっているとき、体は「興奮モード」。心臓はドキドキ、呼吸も速くなり、刺激された涙腺から涙が…。

この涙には、体を「リラックスモード」に切り替え、落ち着かせてくれる“スイッチ”の役割があります。

ストレスを体の外へ

これは、ストレスを感じた時に分泌されるコルチゾールというホルモンが、涙に含まれているためです。涙はストレスと一緒に、体の外に出してくれるのです。

泣きたい時は思いっきり泣いて、つらい気持ちごと洗い流してしまいましょう。もちろん、一人で悩まずに、保健室にも相談に来てくださいね。

～保健室からお知らせ～

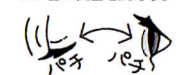
このたび養護教諭の齋藤は10/21(金)より産休に入ることになりました。1人目の産休の時には大切に育ててくれている親への感謝の気持ちを忘れないでほしいと話をしました。今回は、困っている人への思いやりや優しさを大切にしてほしいと伝えたいです。よく周りを見て困っている人へ気遣いのできる人になってください。齋藤美保より



疲れ目解消 4つのケア

まばたき

意識してまばたきをし、目の表面を潤そう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。

