

保健だより 10月



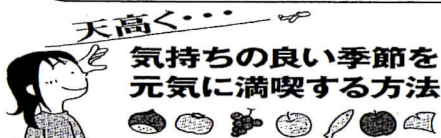
日出学園中学校・高等学校 No.147

平成28年10月5日

秋は、実りの秋とも言われますが、みなさんは、この秋はどのような収穫を得たいですか？「スポーツなら何でもおまかせ」「スポーツは苦手だけど、音楽は好き」「本を読み始めると止まらない」「食べることが大好き」など、どんな人にも楽しみが見つけれられる季節とも言えます。元気いっぱい、充実した秋を過ごしましょう。

過ごしやすい秋ではありますが、晴れの日が気温が高くなり、日差しの少ないくもりや雨の日には、ぐっと気温が下がります。また、気候の変化だけでなく、日出祭に向けての準備などで疲労もたまってきている頃だと思います。

特に風邪を引いたり、体調を崩しやすい時ですので、この秋、スポーツ、芸術、読書、食事、行楽、など、どう過ごす？衣服の調節をこまめにとすること、生活リズムを整え、体調管理に気をつけましょう。



爽やかな陽気の屋間に比べ、朝晩はだんだんと気温も低くなってきます。寒暖の差の激しいこの時期は、体調を崩しやすいので注意が必要です。体調管理の基本は、規則正しい生活リズムを維持すること。次の点にも心がけて、健康的な生活を続けていきましょう。

食欲の秋、栄養補給 でもその分、運動もね	こまめに衣服の調節を 汗の始末も忘れずに	秋の夜長... どんな夢を見ようかな。 睡眠時間も十分確保	忍び寄るウイルス... 手洗い・うがいの習慣を
------------------------------------	------------------------------------	--	---------------------------------------

10月8日は「骨と関節の日」

骨の「骨」という字は「十」と「八」に分けられることから、日本整形外科学会が「骨と関節の日」と決めました。最近、首の骨のカーブがまっすぐになっている『ストレートネック』が増えているそうです。日頃から姿勢に気をつけましょう。

知っていますか？ ストレートネック

●ストレートネックとは

首の骨は頭を支えるために緩やかなカーブになっていますが、いつもうつむき気味の姿勢をとり続け、まっすぐな状態が続くと、首の痛み・肩凝り・頭痛などを引き起こすことがあります。このまっすぐな状態を「ストレートネック」といいます。

●スマートフォン・携帯電話・携帯ゲーム機などを使うときは...

・姿勢に気をつけよう（機器は目の高さ）
 ・長時間使わないようにしましょう
 ・ときどき、伸びなどの体操をしよう

10月10日は目の愛護デー

私たちが外界から得る情報の80%は目から入ると言われています。知らず知らずのうちに働きの目を酷使していることも...。次の点に注意して、普段から目に優しい生活を心がけてください。その他、バランスのとれた食事や、規則正しい生活リズムも、目の健康を保つ上では重要です。

メガネ・コンタクトレンズの度は自分に合ったものに コンタクトレンズは定められた使用時間を守ろう	テレビ・ゲーム・ケータイ、見過ぎに注意！ 1時間画面を見たら、10分は目を休ませよう	遠くのものを見て目の筋肉をリラックス 近くを凝視して緊張したま体態をほくす	長時間の紫外線はできるだけ避ける 晴れた日に長時間外出した後は目薬等でケア
---	--	---	---

色覚とは、色を見分ける感覚のことで、網膜にある視細胞(赤・緑・青のそれぞれの色に反応する3種類の細胞)が色を識別しています。色覚異常があっても全く色が分からないモノクロの世界というわけではなく、見分けにくい色の組み合わせがあります。例えば、赤と緑、ピンクと白・グレーなどです。

保護者のみなさまへ ～色覚検査について～

色覚検査は、平成15年度からの法律の改正によって、学校での定期健康診断の必須項目から外されました。現在、ほとんどの生徒が検査を受けておりませんが、色覚異常は男子の約5%、女子の約0.2%の割合でみられるといわれています。色が全く分からないのではなく、色づかいによって見分けにくいことがある程度で、日常生活ではほとんど不自由がありません。また、本人に自覚がない場合も少なくありません。

しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、授業の一部が理解しにくいことなどがあるため、学校生活における配慮が必要になります。

治療する方法はありませんが、学校生活を送る上で、また今後の進学や就職に際して、自身の色の捉え方を知っておくと、参考になる場合もあります。現在では進路に関する制限はほとんどありませんが、一部の学校(航空、船舶、鉄道、防衛など)や職種(鉄道、バス、消防、警察、自衛隊など)では、色覚による条件が残っています。

ご心配な方には、学校(簡単な検査)または眼科での検査をおすすめしています。ご不明なことなどありましたら、養護教諭までご連絡ください。



薬は正しく使っていますか？ 10月17日~23日 薬と健康の週間



受け取る とき ■自分の状態を伝える ・何のために必要な薬か ・現在の症状、状態 ・ほかに飲んでいる薬 ・食べものや薬によるアレルギー...など。 ■薬について分からないことを聞く ・飲み忘れたとき、どうするか ・いっしょにとってはいけない食べもの・飲みもの ・注意が必要な副作用 ・いつまで飲むか...など。 ■名前を確認 薬の名前を確かめましょう。また、医療機関の処方薬の場合、まちがいを自分の薬かどうか、フルネームで確認しましょう。	飲む とき ■量 たくさん飲めば、よく効くというものではありません。説明書をよく読んで、必ず量を守って飲みましょう。 ■タイミング ・食前：食事の30分前 ・食後：食後30分以内 ・食間：食事と食事の間 ■飲み方 コップ1杯の水がぬるま湯で飲みます。お茶やジュース、牛乳、コーヒーなどで飲むと、薬の効き目が弱くなったり、強くなりすぎたりする場合があります。	気をつける こと ■貸し借りはダメ 一人ひとり体質が違うので、飲み慣れた薬が安全です。また、医療機関で処方された薬は、あなた専用のものですから、貸し借りをしてはいけません。以前処方された薬を、同じ症状だからといって自己判断で飲むのもやめましょう。 ■見た目の似ている薬に注意 目薬と点鼻薬、液状の皮膚薬などは、見た目が似ているのでまちがえないように気をつけて。 ■使用期限をチェック 薬にも使用期限があります。ときどき期限をチェックして、古い薬は処分しましょう。
---	--	---