

ほけんだより



いま、暑い？寒い？



自分で判断・対応

夏の頃に比べて、ずいぶん昼が短く、夜が長くなってきました。また、今年は厳しい暑さが続いていましたが、急に涼しさを感じるようになってきました。これからもっと気温が下がり、特に朝晩はびっくりするくらいひんやりとを感じる日が出てきます。上着を羽織って登校するなど、上手に自分で着る物を調整し、寒暖差に対応できるようにしましょう。

目を大切にしよう！

10月10日は
「目の愛護デー」



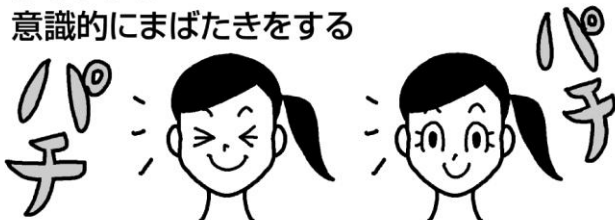
- 画面から目を30cm以上離す
(猫背にならないようにする)



- 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)

スマホ、タブレット、パソコン などを使うときは

- 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



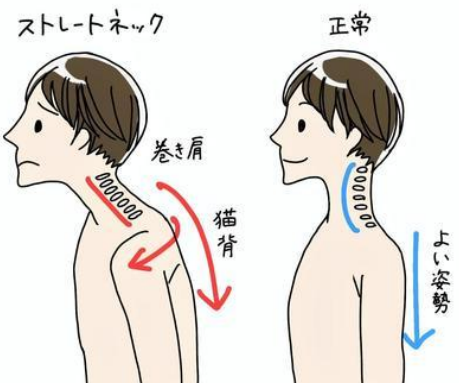
まっすぐはNG？

ストレートネックとは

背筋を伸ばしたよい姿勢のイメージから「首もまっすぐのほうがいいんじゃない？」と誤解している人もいますが、首の骨(頸椎)には本来、重さのある頭を支えるためのカーブがあります(前方に少し曲がっています)。

ところが、猫背などの良くない姿勢、パソコン・スマホの画面を見ながらの長時間作業で首が緊張した状態が続くと、だんだんとカーブが消えてまっすぐなままになり、首の痛み・肩こり・頭痛、進行するとめまい・耳鳴り・吐き気などの症状が現れます。この状態を『ストレートネック』といいます。

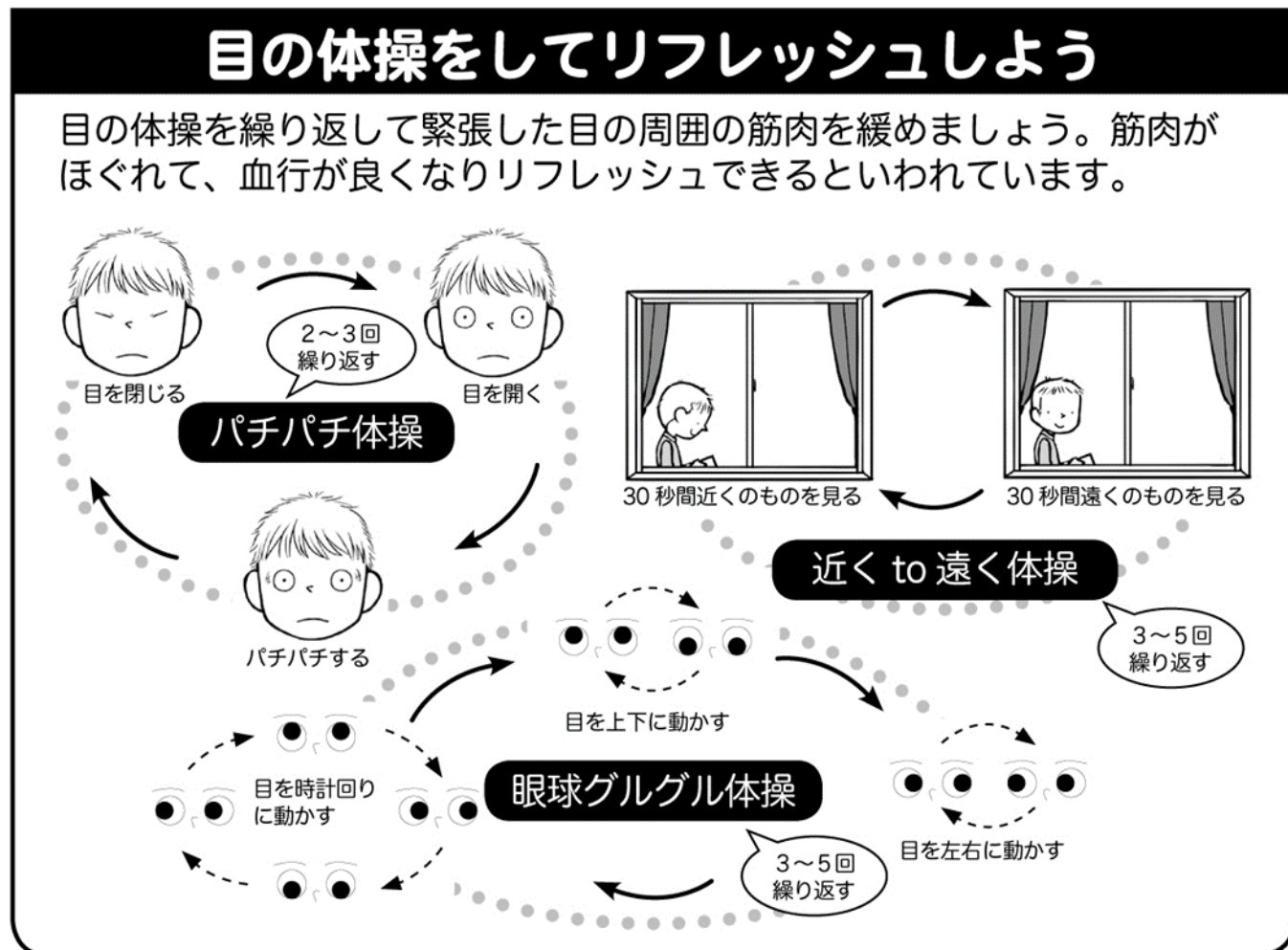
普段からよい姿勢を心がけること、パソコン・スマホの操作はこまめに休憩をとって長時間続けないようにするほか、軽い運動やストレッチ、お風呂で体を温めるなど、筋肉の緊張をほぐすことを習慣にするとよいといわれています。



きゅうけい 目の休憩のとり方

30分以上続けて画面を見るとドライアイや疲れ目などにつながります。30分に1回は20秒以上、遠くや外の景色を見て、目を休めるようにしましょう。

また、睡眠の質を上げるために、寝る1時間前からは画面を見ないように心がけましょう。目の体操もおすす



危険です！オーバードーズ

10月17日~23日は
「薬と健康の週間」



頭痛や腹痛のとき、薬を飲むと痛みが和らいだり、早く治ったりしますよね。でも、薬はたくさん飲めばそれだけよく効いたり、より短期間で病気が治ったりするというものではありません。むしろ、悪い影響があります。

自分の勝手な判断で、大量の薬を飲むことを「オーバードーズ」と言いますが、今、この「オーバードーズ」が若い人たちの間で増えていることが心配されています。

なぜなら、「オーバードーズ」によって幻覚や興奮などの副作用が起こったり、病気を悪化させたりする恐れがあるからです。

また、乱用を続けると、耐性がついて薬が効きにくくなったり、薬物をやめたくてもやめられない状態(=依存症)になってしまったりすることもあります。医師の処方箋がある薬は、医師の指示に従って、正しい飲み方で適正な量を飲みましょう。処方箋がなくても買える市販薬についても、同じです。説明書をよく読み、用法・用量を守りましょう。

