

ほけんだより 10月

令和5年10月発行
2-1 本崎
2-2 廣瀬

寒暖差に注意しよう



昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は急に冷え込むようになりました。秋から冬へと変化していくこの時季、体調を崩していませんか？

実は、私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。

寒暖差疲労がたまると、特に心当たりがないのに、『体がだるく感じたり』、『肩が凝ったり』、『食欲が落ちたり』します。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることです。体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ませることも大切です。



『老眼』は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。そんなの、おじさん、おばさんになるものでしょ~と思っている人が多いかもしれませんが・・・10代でも一時的に似たような症状がでる『スマホ老眼』になる人が増えています。

スマホ老眼になっていないか！？ チェックしよう！

- 気づくとスマホを使っている
- スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- 夕方になると物が見えにくい
- スマホの文字が読みづらい
- 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった



スマホの使い方を振り返ってみましょう！



疲れ目解消 4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、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ましょう。



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。



9月22日（金）性教育講演会がありました

『10代の性について考える』

講師 福田病院 助産師 片平起句様



・今の生活習慣が、これから生まれてくる子供に影響があると分かったので、早寝早起きやスマホの見過ぎなど気をつけていきたいと思いました。
 ・自分が生まれてくるために、両親がどれだけ頑張ってくれたのかと思い、感謝したいです。（1年生）

・私は、今ちょうど生後1か月の妹がいて、母が出産するまでずっと見てきたので、とても共感できることもあったし、動画などを見て少し泣きそうになりました。今日のことを忘れずに、大切なことを生活の中で活かしていこうと思います。
 ・毎日たくさんの命が生まれていて、その中にも生まれてこれなかった命があると知って、命の重みについて考えさせられました。（2年生）

・同意のない性的言動も性暴力であること、一回の同意で全てに同意していることではないということを知りました。些細なことでも、相手と自分にも尊重する心を持ちたいと思いました。
 ・最後の動画を見て、自分の親もこんな気持ちだったのかなと思って涙が溢れてきました。親に感謝しようと思いました。（3年生）

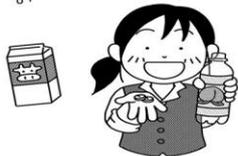
10月17日～23日は、「薬と健康の週間」です



みなさんは薬を正しく使えていますか？ 病院や薬局で販売されている薬は、体に良い効果をもたらす用法・用量が決められています。きちんと守って使用しましょう。また、保健室では薬を出しません。必要な人は、各自で準備しておきましょう。

NG 牛乳やジュースで飲む

おなかに入れば いっしょでしょ？



クスリの効き目が変わってしまうことがあります。

NG 食事と一緒に飲む

食間？ 食事中？



食事中＝食間ではありません！ それぞれ決められたタイミングがあります。

薬の使い方NG集

NG たくさん飲む

早くなおりますように～！



急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

間違いだった使い方はリスクではありません。説明書をよく読んで、用法・用量を守って正しく使しましょう。

NG あげる

わたしの、あげる～♪



医師から処方されたものを人にあげることは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。