

保健だより

10月号 旭中 保健室



体育大会が終わり、ほっとしている人も多いのではないのでしょうか。今年の体育大会、どのクラスも盛り上がっていて見ている側も熱くなりました。笑いあり、涙ありで本当によかったと思います。

9/30~10/11

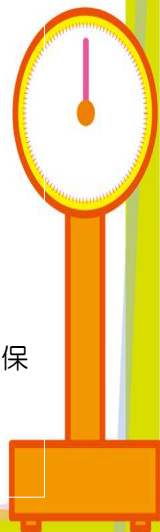
身体測定を行います！

日程

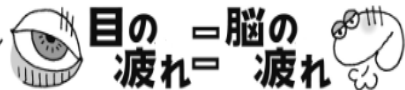
9/30 (月)	②3D ④1I
10/1 (火)	①1B ②1G ③2A ④2B ⑥3F
10/2 (水)	②3E ③2D ⑤3G ⑥3B
10/7 (月)	①1C ②1D ④3C
10/8 (火)	②1A ③2C ④1H ⑤3H
10/9 (水)	①1・2組 ③2H ④1E
10/10 (木)	①1F ②2G ④3A
10/11 (金)	②2E ③2F

※ 前半は調べ学習室で保健について学び、後半は保健室で身体測定を行います。

※ 服装は制服のままで行います。



目を大切にできていますか？



目は、外の光を取り入れる窓で、その光を受け取って分析し、情報として処理するのは、脳の役目です。私たちが「見る」ことができるのは、目と脳がいっしょに働いているからです。

目が疲れたな、と感じる時は、脳も疲れています。長い時間、作業をしていると、だんだん能率が悪くなってくることがありますが、それは目とともに、脳も疲れているからです。

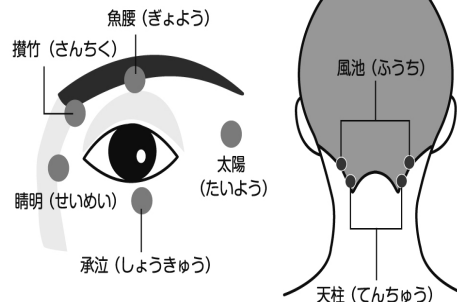
1~2時間に一度、休憩をとることが能率アップにつながります。毎日しっかり睡眠をとって、目と脳をじゅうぶん休ませることもお忘れなく!!

長い前髪 気をつけて

- 見えにくい
前髪がじゃまになって、まわりがよく見えません。それに、まわりの人からも、あなたの顔が見えにくいのです。
- 気が散りやすい
いつも前髪が気になって、ものごと集中できません。
- 目にばい菌が入りやすい
髪の毛の先が目に入ったり、髪が気になって目をこすったりするので、ばい菌が入りやすいのです。

こんな困ったことが起こらないよう、前髪は、目にかからない長さで切っておきましょう。

目の疲れにきくツボ



コンタクトをしている人へ

コンタクトに異物が入ったり、傷がついたりしてしまうこともあります。

いつもかばんの中にめがねや換えのコンタクトがあると安心できると思うので、持ってくるようにして下さい。

「正しい」姿勢はいいことだらけ

まず自分の状態を Check してみよう！！

- いつも首や肩がこっている
- 立っているとすぐに疲れる
- つまずきやすい
- 「姿勢が悪い」とよく言われる
- 立っているときはいつも休めの姿勢になる
- 足を組んで座ることが多い
- 背が高いのを気にしている
- ノートや本、パソコンの画面を顔に近づけて見る
- 体が硬い
- 長い時間座っていると、腰が痛くなる

チェック項目が多いほど、姿勢がくずれている可能性あり！！



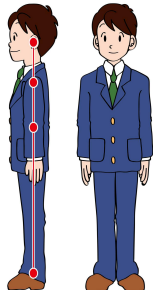
やってみよう！ よい姿勢にチャレンジ！！

立っているとき

- ① 首を長く
- ② 肩の力を抜いて
- ③ 胃を持ち上げるように
- ④ おしりに力を入れて
- ⑤ ひざを伸ばす

ポイント

横から見たときに耳たぶ、首、おなか、ひざ、くるぶしが一直線で結ばれるように。



座っているとき

- ① いすの背もたれにおしりをくっつけて
- ② おなかを持ち上げる

ポイント

骨盤を立てることをイメージする！

机とおなかの間はにぎりこぶし一つ分



＜市販の痛み止め、同じ物を飲み続けていると効かなくなるの？＞

痛み止めは頭痛や生理痛、怪我の時の痛みなど色々な場面で使用すると思いますが、飲み続けて効かなくなるということは通常はありません。生理痛などでは痛み止めが効かない痛みは子宮などの病気が潜んでいる可能性もあるので婦人科を受診するようにして下さい。



頭痛の場合は原因が色々あります。他の病気に伴って起きる頭痛でなければ通常は市販痛み止めでもきちんと痛みが取れるはずですが。取れない頭痛には片頭痛というものがあります。これは病院で処方される痛み止めが効果が高いので受診して下さい。

市販の痛み止めには痛み止めの成分と共に、筋弛緩剤やビタミンE、鎮静剤や胃の薬、またカフェインなどいろいろな成分が配合されているものもあります。薬物乱用頭痛といって痛み止めの飲み過ぎによる頭痛もあり、とくに配合成分であるカフェインが原因の頭痛も珍しくなくなっています。

痛み止めを使う場合は用法・用量を正しく守り、痛み止めで治らない痛みはきちんと医療機関で診てもらおうようにして下さい。

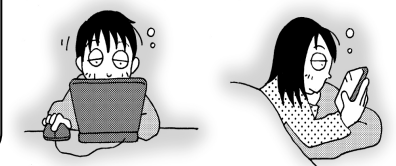


旭中学校薬剤師 白井 直子

寝る前の携帯やスマホ、パソコン、テレビは睡眠を妨げます。強い光が脳を刺激して眠ろうとする脳を目覚めさせてしまいます。

健康のために寝る前は控えましょう。

寝る前の
メール・ゲーム・SNS...



睡眠障害につながるよ...