

ほけんだより

京都橘中学校・高等学校

No.7 保健室

2023・10・16 (月)



昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外と冷え込むなあ…と感じるようになりました。季節が変化していくこの時季、寒暖差によって私たちの体は気が付かないうちにダメージを受けています。ゆっくりお風呂につかるなどして体を温め、リラックスするようにしましょう。自分で自分の体をいたわってあげるようにしたいですね。

疲れ目にさようなら

中間考査も終わり、目に疲れを感じている人も多いかもしれませんね。このような目の不調は「疲れ目」かもしれません。



こんな目の不調はありませんか？

重たい	痛い	かすむ
しょぼしょぼする	乾いた感じがする	

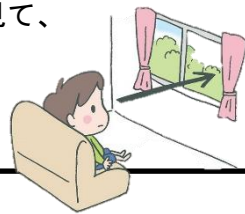
「めくめく」

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果も上がります。



「ゆるゆる」

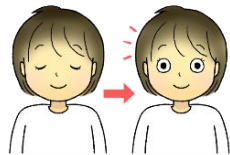
近くを見るとき、眼の筋肉はピンと張った状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉を緩めてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て、休憩するといいですよ。



疲れを和らげる4つの合言

「ぼちぼち」

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



「すやすや」

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、眼を休める時間を作ってあげてくださいね。よく寝ても疲れが取れないときは、眼科へ相談しましょう。



10月17日～23日は薬と健康の週間です



薬の使い方 NG 集

間違った使い方はリスクでしかありません。説明書をよく読んで、用法・容量を守って正しく使いましょう。



牛乳やジュースで飲む

おなかに入ればいっしょでしょ？



薬の効き目が変わってしまうことがあります。



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、命にかかります。



食事と一緒に飲む

食間？食事中？



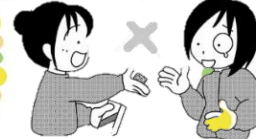
食前 食前 0~60分
食中 NG
食後 食後 30分以内
食間 食後 2時間 くらい

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。



あげる

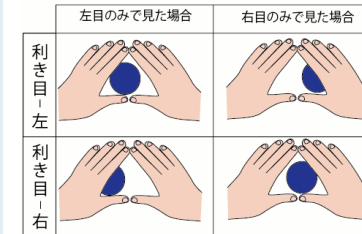
わにしの、あげる〜



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、初めて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。

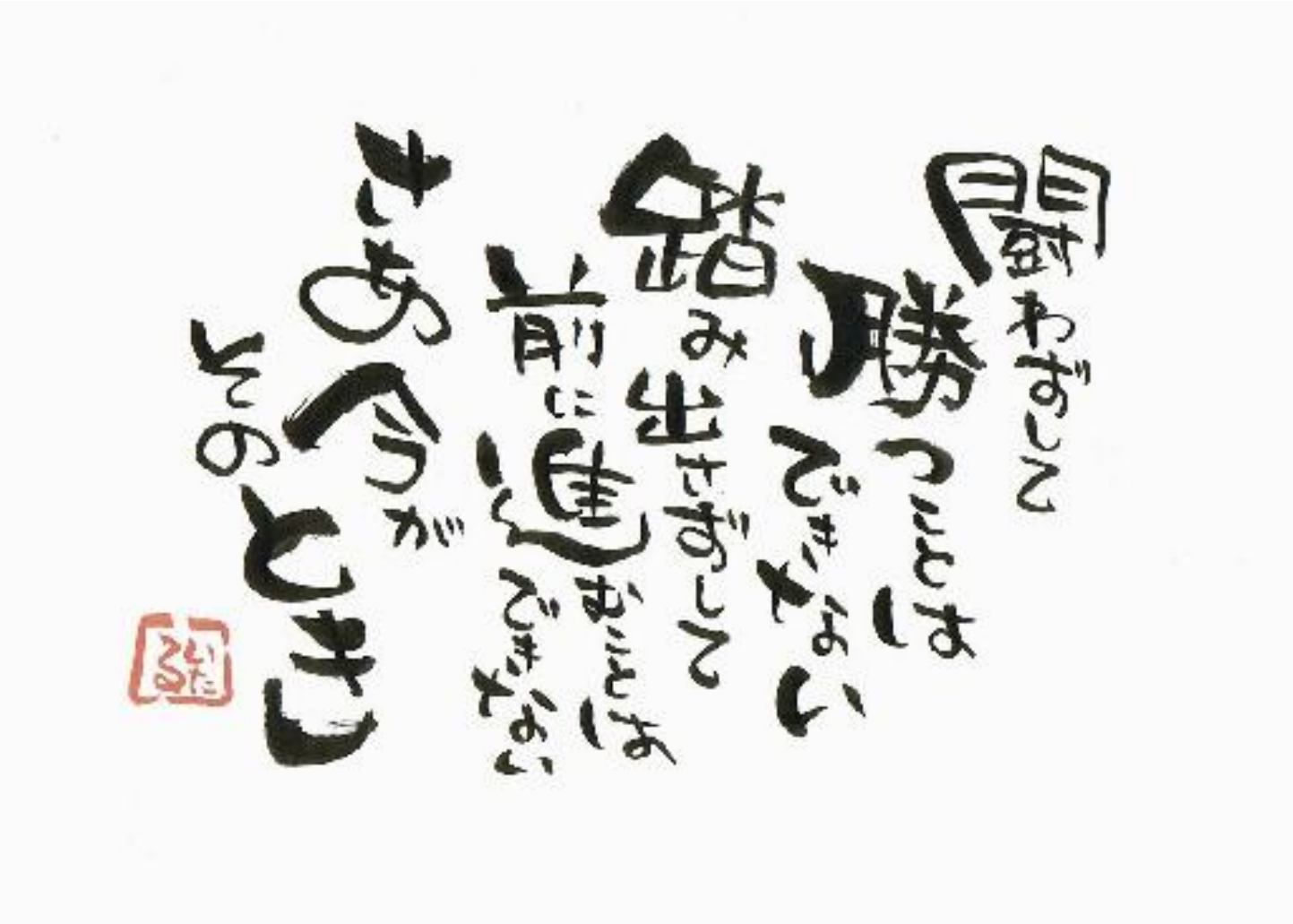
あなたの「効き目」はどっち？

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「効き目」があります。より見えやすい方が「効き目」です。「効き目」は無意識に使いすぎてしまい、疲れやすいです。目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って、偏りを減らしましょう。



効き目を調べてみよう！！

- ① 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ② 両眼を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにあるものに対象を合わせます。
- ③ 片眼を閉じて、対象が三角形に見えたら、空いている目が効き目。見えないときは、閉じている方が効き目です。



プロフィール
(名前) 言葉屋いたる
(生年月日) 1970年7月23日
(活動範囲) 地球
(経歴) 会社経営の傍ら、2004年8月から『路上詩人 言葉屋いたる』と称し「あなたを見てインスピレーションで言葉を書きます！」という路上パフォーマンスや個展を開始。
35歳で単身渡米。1年後に帰国し、営業コンサルティング業、海外マーケティングを開始。ブログ、言葉屋いたるが贈る『元気が出る100の言葉』はのべ100万人に読まれている。現在は書を楽しまし『楽書(らくがき)セミナー』が全国で大人気！地球上で主催者募集！社員研修としても大好評！
(連絡先) 090-4389-4228
all_est@yahoo.co.jp
(facebook) outstanding55で検索