



# 10月ほけんだより

大社高校保健部

10月に入り朝晩の気温がぐっと下がり肌寒くなってきました。日中との寒暖差を考えて衣服の調節をして、元気に過ごせるようにしましょう。

## ・・・ 感染症 に気をつけましょう ・・・

寒くなってくると注意したいのが、かぜやインフルエンザなどの感染症です。気温が下がり空気が乾燥すると、ウイルスが活発になります。また、寒くなると代謝や免疫機能が低下します。手洗いや消毒による手指衛生は予防の基本ですが、ウイルスを寄せつけない強い体をつくり、免疫力を高めることが大切です。

### 生活習慣を見直して 心がけてやってみよう!

- きちんと睡眠をとる
- バランスのよい食事をとる
- 規則正しい生活リズム
- 適度に身体を動かす
- 体温を高める
- たくさん笑う



### 体調を崩してしまったときは・・・ 早めの休養と医療機関を受診しましょう

#### 薬は正しく使いましょう!

たくさん飲めば飲むほど  
効果がある?

↓  
副作用や中毒症状が  
現れることも。  
薬は決められた用量を  
必ず守りましょう!



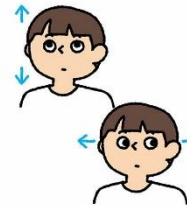
未開封なら使用期限が  
切れていても大丈夫?

↓  
変質したり効果が  
低下していることも。  
期限の切れた薬は  
使わずに捨ててください。

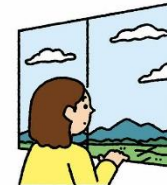


## 10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。



みんなが普段から使っているスマートフォンやタブレットからは、「ブルーライト」という光が出ています。このブルーライトを長時間浴びてしまうと、目の疲れや乾き(ドライアイ)、頭痛や肩こりなどを感じるようになります。



また、ブルーライトを寝る前に浴びると、身体や脳が目覚めてしまって、睡眠リズムの乱れ(朝起きられない・夜眠れない)や、睡眠の質の低下を引き起こします。

### → 寝る1～2時間前はスマホを触らずに過ごしましょう。

他にも電子機器を使う上で、目や体の健康を守るために気を付けるべきことはたくさんあります。右のイラストも、目の疲れを軽減するための方法のひとつです。

「使うときの姿勢」など自分で調べて実践してみるといいですね。

#### 【20-20-20ルール】を知っていますか?

20分ごとに、20秒間、20フィート(約6m)離れたものを見て、目を休ませます

