

# 保健だより 10月号

徳島北高等学校 令和3年10月1日

実践, 北高ライフ!

- ・ゼ口密を徹底する
- ・手洗い
- ・マスク着用
- ・教室の換気



夏の暑さが収まり、秋らしく涼しい時間が増えてきました。秋は1日の気温差が激しく、空気も乾燥しているので体調を崩しやすい季節です。手洗いうがいや衣服の調節などをして風邪を予防しましょう。

## ～10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を～

スマートフォンやタブレットを使う時に、ついつい寝転んで使ってしまう、画面との距離が近くなりすぎていませんか？近い距離でさらに長時間使用していると、目だけでなく肩こりや腰痛など、体にも様々な症状が出てきます。目や体に不調があらわれる前に休める時間を作ってあげましょう。

### 疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

### 『ぬくぬく』

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、目が潤う効果もあります。



### 『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の色を見て休けいするといいですよ。



### 疲れをやわらげる4つの合言葉

### 『ぱちぱち』

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動きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



### 薬の役割ってなんだろう?



- ・原因を取り除く
- ・病気を調べる
- ・症状を和らげる
- ・病気を予防する
- ・足りないものを補う

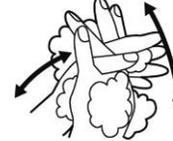
病気を治すのは、みなさんの体に備った「自然治癒力」という力。その力を手助けしてくれる強い味方が、薬です。薬を使うときは用法用量を守り、「治ろう」とがんばる体をサポートしてあげましょう。

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です。薬は以下のことに気をつけて、正しく使いましょう。

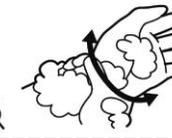
- ① 説明書をよく読む
- ② 薬の飲み方(量・期間・飲み合わせ)に注意
- ③ 薬は正しく保管する

### こまめに手洗いでできていますか？

- ① 手全体に水をつけ、石けんを泡立てる
- ② 手のひらを洗う
- ③ 指の間を洗う
- ④ 指先・つめを洗う
- ⑤ 手の甲を洗う



- ⑥ 親指を洗う
- ⑦ 手首を洗う
- ⑧ 水で石けんを洗い流す
- ⑨ 清潔なハンカチで水をふき取る



風邪や感染症を予防しよう

### ほっと一息。相談室より

みなさん、こんにちは。朝夕はずいぶん涼しくなり、過ごしやすくなってきましたね。スポーツや勉強など何をするにも絶好の季節ですが、日々のコロナ感染予防にうんざりしたり、なんとなくモチベーションが上がらずダラダラしてしまったりしている人はいませんか？そんな時、カウンセリングデーを利用してみてください。心の整理になりますよ。

今月は5日(火)と18日(月)がスクールカウンセラーの和田先生の来校日です。教室掲示の申込用紙から申し込んでくださいね。秘密にしておいて欲しい内容は守られますので気軽にどうぞ。