

保健だより 10月号

徳島北高等学校 令和4年10月3日

実践, 北高ライフ!

- ・ゼロ密を徹底する
- ・手洗い
- ・マスクの着用
- ・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日の気温差が大きく、空気も乾燥しているので体調を崩しやすい季節です。生活リズムや服装、食生活などを見直しましょう。



夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも?

ハマってるゲームがあるんだ!
もう3時間やってる



このマンガおもしろい!
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か...



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった!



ちょっと待って! 疲れ目のサイン 出てない?

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目の距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目の距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

10月17日~23日は薬と健康の週間です。

医薬品は病気やケガを治す一方、正しく使わなければ副作用により健康を損なうおそれがあります。

守ろう! 薬の約束 3つのない

× 飲まない



薬の効果が下がったり、副作用が出てしまったら場合があります。薬を飲むときは、水かぬるま湯で。

× 貸し借りしない



原因や症状によって、必要な薬や量は違うので、仲のいい友だちでも薬の貸し借りはしません。

× 頼りすぎない



体が持つ力を「サポート」するのが、薬の役目。健康な体作りには、食事・運動・睡眠のバランスが大切です。

ちょっと一息。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、なんとなくモチベーションが上がらずしんどい思いをしている人はいませんか?

また、友人関係や進路のことなどでモヤモヤしているなど、そんな時は、カウンセリングを利用してみてください。心の整理になりますよ。

今月は3日(月)と17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。秘密や内容は守られますので気軽にどうぞ。