

OASIS

(ほけんだより) VOL.6

令和6年 10月2日
松原第四中学校 保健室



暑さも少し和らぎ、秋の気配が感じられるようになりました。
これから朝夕の気温差が大きくなります。上着や下着等で、
体温調節をして、体調を崩さないようにしてくださいね。

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20分ごとに



たったの20秒でも
リフレッシュできる!

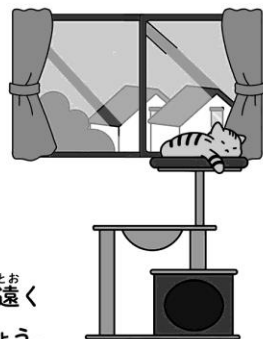
20秒以上



10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか? 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

「コンタクトレンズ」は医療機器です

コンタクトレンズには、1DAYタイプ(使い捨てタイプ)、一定期間(2週間や3週間など)洗浄や消毒をしながら使うタイプ、おしゃれのためのカラーコンタクトレンズなど、様々なものがあります。

コンタクトレンズは医療機器なので、コンタクトレンズを使用する場合には眼科を受診することが必要です。眼科医に自分の目にあった度数のレンズを処方してもらい、レンズを装着したときの目の状態を確認してもらいましょう。また、使用方法は必ず守りましょう。規定の指定日数を超えて使い続けるとレンズが傷つき、目を傷つけることとなります。正しく使うようにしましょう。



がつ 10月 17日から 23日は「薬と健康の週間」です

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。



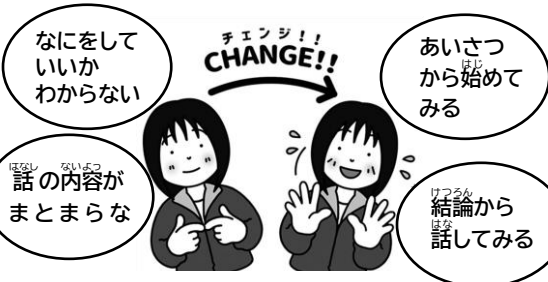
●15歳以上の大人向けの薬は、14歳以下の人たちにとっては効き目が強すぎたり、体に良くない影響が出ることもあります。『子ども用の薬が効かないから勝手に大人の薬の量を減らして飲む』のは絶対にNGです。今飲んでるものよりも効き目の強い薬が必要な場合はかかりつけの医師に相談してくださいね。

心の悩みを相談しよう

今、何か悩んでいることはありませんか? 友だち関係、成績、将来のことなど、不安になったり、気持ちが落ち込んだりすることもありますよね。そんなときは、一人で抱え込むより、家族や友だちなど周りの人に話すのがおすすめ。もしすぐに解決のヒントが見つからなくても、話すだけで少しは心が軽くなりますよ。もちろん、保健室に来て話すのもアリです! また、自治体や保健所、若者の支援に取り組んでいるNPO法人では、無料電話やメールなどでも相談できます。辛くて、苦しいときは、我慢せずにSOSを出して! 自分を大切にできる人になりましょう。



コミュニケーションアップしたい人



まずは自分が「わかる」ことから始めよう

あなたの秋は、どんな秋?

運動の秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋。色々な秋がありますが、あなたはどんな秋にしたいですか?

気候が良くて過ごしやすく、食物の実りが多い素敵な季節。充実した秋を過ごしてください。

