

# OASIS

(ほけんだより) VOL.6

令和5年9月29日  
松原第四中学校 保健室



ようやく秋の気配が感じられるようになりました。朝夕と昼間の気温の差が大きいため、体調を崩しやすくなっています。新型コロナウイルスやインフルエンザに感染する人も増えてきていますので、手洗い・うがい等感染予防はしっかりしてくださいね。

## 寒暖差に注意しよう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込むな～と感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、寒暖差疲労に悩んでいませんか？

実は、私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差

疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることで、体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ま



せることも大事です。秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体を労わってあげましょう。

## 10月10日は目の愛護デーです

屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

できるだけ大きな画面で。

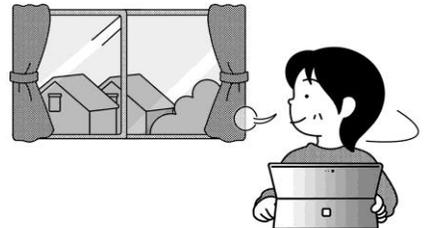


スマホは横使いが おススメ♪

近視が急増!?  
コロナ禍で

やってほしいこと  
近視予防のために、

時々、遠くをながめる。



画面から目をはなす時間を作ろう♪

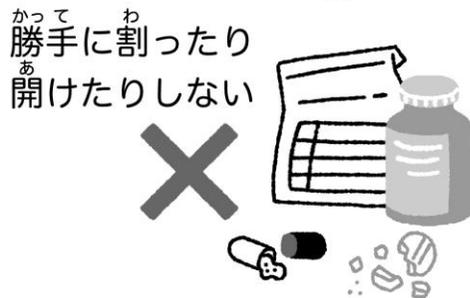
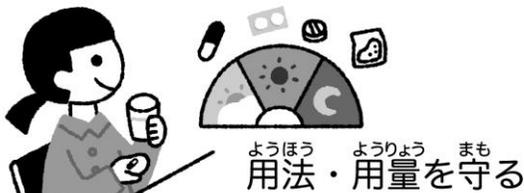
明るい部屋で。



手元だけじゃなく 部屋全体を明るく♪

がつ 10月17日~23日は「薬くすりと健康けんこうの週間しゅうかん」

# 必ず守って! 薬の飲み方



## 特別なこと? 身近な薬と「薬物乱用」

「薬物乱用」という言葉から、みなさんはどんなイメージを持つでしょうか。多くの人は覚醒剤や大麻といった法律で所持や使用が禁止されている薬物や、タバコ・アルコールといった未成年には使用が禁止されている物を思い浮かべるかもしれませんが、確かにこれらは、依存症をはじめとして心身に深刻な影響を及ぼすため、乱用の広がりには長年にわたって大きな社会問題になっています。



では、一方、普段から私たちの身近にある薬はどうでしょうか。実はみなさんが使っている一般的な薬でもおなじようなことが起こることがあります。用法や用量を守らなかったり、本来の目的から外れた使い方をすると「薬物乱用」にあてはまるのです。



薬はどのようなものでも、困っている症状をおさえる『効果』と、本来起こって欲しくない効果である『副作用』があります。必要以上に薬に頼りすぎる

ことなく、医師の指示や使用上の注意に従って使うようにしましょう。