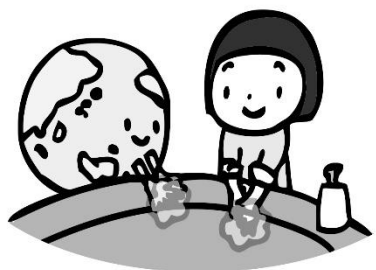




令和2年
松原第六中学校
保健室

涼しい時間帯が増え、秋の空気が感じられるようになってきました。
昼間は暑いときもあり、一日の気温差が大きくなるこのようなときは、かぜをひいたり体調をくずしやすくなったりします。暑いからといって薄着だけで出かけず、長袖の服を持って行くなど、寒くなったときの準備をしておきましょう。
早く寝たり、しっかり栄養をとったりして体調を整えることも忘れずに。

10月15日 世界手あらいの日



手についたウィルスは、口、鼻、目などから体内に入り感染します。だから手洗い。
石けんを使って、爪の間、手の甲、指の間までしっかり洗いましょう。
これから水が冷たい季節になりますが、石けんでの手洗い習慣を続けてください。

10月17日～10月23日 薬と健康の週間

体には、病気やケガを自分で治そうとする力がそなわっています。そのサポートをするのが薬です。説明書をよく読んで、正しく使いましょう。



決められた時間に飲む

食前 食事の1時間～30分前
食後 食事の後30分以内
食間 食後2時間位
就寝前 寝る30分位前



頓服 発作時や症状のひどい時など
必要に応じて

決められた量を飲む

身長や体重が大きくても、内臓の働きまで大人と同じではありません。
必ず「15歳未満」の容量を守りましょう。



知っていますか？
IT眼症

IT眼症とは、スマホ・パソコン・テレビ・ゲーム機などを長時間、あるいは不適切に使用することによっておきる眼の病気のことをいいます。また、その状態がきっかけでおこる全身の症状も指します。

症状



□ぼやけて見えにくい
□ものが二重に見える
□目が重い
□目が乾く



□頭痛
□めまい
□はきけ
□肩や首などのコリ、痛み、しびれ



□イライラする
□不安感
□気分がしずむ など



長い時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、筋肉は緊張状態に。すると、自律神経が乱れて、全身、そして心にも不調がおきてしまいます。また、画面ばかりで人とのコミュニケーションが不足することも、心の発達によくない影響があるといわれています。

予防

いちばんの予防は、原因となるIT機器を絶つこと。でもこれはなかなか難しいですね。使い方やリラックス法など、できることから始めましょう。

3つの50

- ①50cm 以上 はなれて見る
- ②50cm はなれても、楽に見える文字や明るさに
- ③連続で使用するのは 50分 以内に



遠くを見てリラックス

5m以上遠くにあるものを、約3分間両目で見ます。ぼんやりと眺めるように見るのがポイント。1日2回程度行って、目の筋肉をほぐしましょう。