

ほけんたより 10月

和歌山県立田辺工業高校 保健室 2018年10月号 (Vol. 12)

台風がまたやってきて、今度は田辺に上陸しましたね。次の台風も発生したので、その動向にも気をつけておきましょう。

朝夕や日ごとの気温差が大きく、夏の疲れが取りきれずに体調管理が難しい季節です。

衣服の調節をうまく行うとともに、適度に運動もやって、お風呂にゆっくり浸かるとか、体を温める食材を取り入れるとか生活を工夫して季節の変わり目を乗り切りましょう！



ふとれまわり、スッキリしてる??



秋の夜長

お風呂に入ってあたたまろう。



ぐっすり眠ろう。



夜、強い光を浴びない。



最近ちょっと体調不良さんが多いです。秋バテというやつかも…体調管理を心がけて！



“愛護”とは「その良さを損なわず大切にすること」という意味があります。

近年、スマホやパソコンの画面を見るために酷使されるうえ、カラーコンタクトレンズというストレスに晒されることもあり、大変な思いをしているあなたのその“目”をいたわってあげようではありませんか。

スマホと目の距離は離して使おう



そのほかのリスク、安全ですか?



ドライアイをよせくには



意外と知らない「目薬」のコト

●なぜ貸し借りはダメなの?

気をつけていても、目薬をさす時に容器の先端がまつ毛やまぶたに触れてしまって、涙や目ヤニ、目の中にいる細菌が目薬に入り込むことがあります。その目薬を借りると、持ち主の目の中の細菌や病気がうつることも…。また、症状は同じでも、体質に合わないことも。貸し借りは絶対にダメです。



●点眼後は目をパチパチさせる?

「目をパチパチさせたほうが早く吸収する」というのは間違いで、パチパチまばたきをすると目薬が喉の方へ流れてしまいます。正解は、しばらくまぶたを閉じるか、軽く目頭をおさえてじっとすることです。



これからの時期、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスやロタウイルス等による感染性胃腸炎などが流行し始めます。基本は手洗い。爪の中や指の間、親指、手首の方もきちんと洗いましょう。洗ったあとはもちろん、清潔なタオルやハンカチで拭きましょう！！