ほけんだより 10月

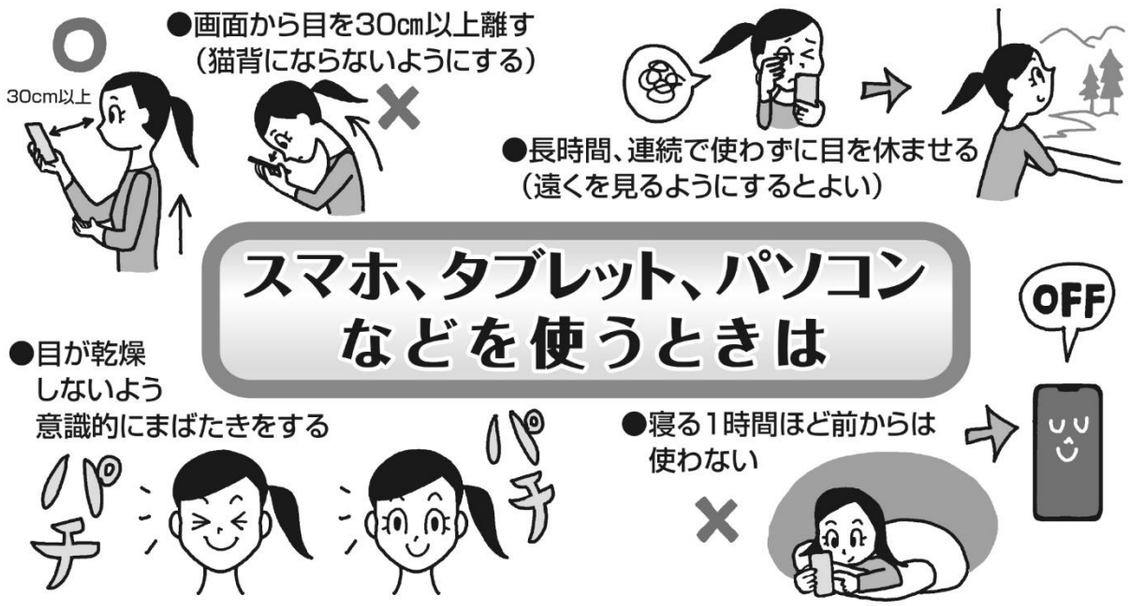
和歌山県立田辺工業高等学校　保健室　２０２２年10月号（Voi,12）

台風がいくつか過ぎていった後、秋の気配が色濃くなってきました。次第に朝晩の気温が下がり、初秋の雨が続いています。一日の中で寒暖差が大きくなるこの時期は、夏の疲れが出る時期とも重なり、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活習慣を送り、食事や睡眠の質にも気をつけて、こころもからだも整えましょう。

新型コロナウイルス感染症も管轄保健所管内の感染者は増えたり減ったり、なかなか落ち着きません。これまで同様、マスクの着用、手洗いや手指消毒をはじめとする感染予防対策を継続してください。秋晴れのような爽快な毎日を過ごせたらいいですね。

１学期の視力検査の結果、受診のお勧めを配布しています。視力低下の原因は近視だけではなく、ほかの病気が原因のこともあります。放置せず、専門医を受診しましょう。

スマホ、タブレット、パソコンなどを使うときは



- ●画面から目を30cm以上離す（猫背にならないようにする）
- ●長時間、連続で使わずに目を休ませる（遠くを見るようにするとよい）
- ●目が乾燥しないよう意識的にまばたきをする
- ●寝る1時間ほど前からは使わない

10月8日は「骨と関節の日」

私たちのからだにとって、骨はとても大切な役割をはたしています。

【骨の役割】

- ●からだを支える
- ●脳や内臓などを守る
- ●からだを動かす
- ●血液をつくる
- ●カルシウムをたくわえる

骨を成長させたり強くしたりするためには、睡眠や運動、栄養などの規則正しい生活が大事です！　骨にも生活習慣がかかわっているのです。

過剰に摂取すると、心拍数の増加、めまい、興奮、不安、震え、不眠、下痢、吐き気等の健康被害をもたらすことがあります。

テスト期間だったからか、校内でもエナジードリンクを飲んでいる人をよく見かけました。

実際、長距離トラックの運転手さんが亡くなった事例もあります。カフェインの影響を知り、適正に使用するようにしましょう。

１０月１７日～２３日　薬と健康の週間

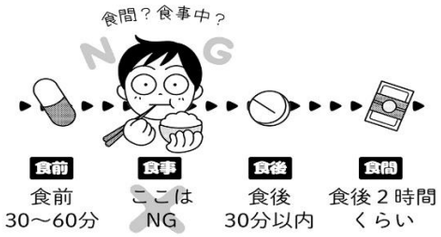
薬の使い方NG集

間違った使い方はリスクでしかありません。説明書をよく読んで、用法・容量を守って正しく使いましょう。

NG 牛乳やジュースで飲む

クスリの効き目が変わってしまうことがあります。

NG 食事と一緒に飲む

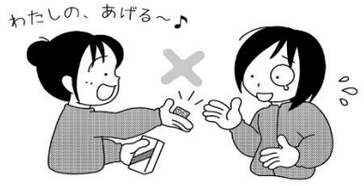


食事中＝食間ではありません！　それぞれ決められたタイミングがあります。

NG たくさん飲む

急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

NG あげる



医師から処方されたものを人にあげることは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。