

# ほけんだより 10月

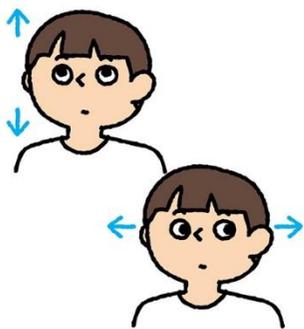
令和6年10月1日  
常盤松中学校  
保健室

猛暑の日々が続いていましたが、気温も下がり風の中にも秋を感じる季節となりました。季節の変わり目で、風邪や熱など体調を崩すお子様が多く来室しています。また、日照時間が短くなる10月頃から、気分が落ち込みやすくなる等の心の症状がでることがあります。対策として免疫力を上げることや、自律神経を整えることが大切です。栄養バランスの取れた食事や睡眠をしっかりをとることを呼び掛けていただくと幸いです。

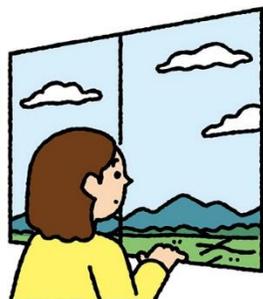


## 10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

タブレット等を見る時は、画面から30cm以上離して見る！

20分に1回は20秒以上遠くをみる！

生涯の目の健康のために、今から取り組んでみましょう！



## 危険です！

## オーバードーズ



頭痛や腹痛のとき、薬を飲むと痛みが和らいだり、早く治ったりしますね。でも、薬はたくさん飲めばそれだけよく効いたり、より短時間で病気が治ったりするものではありません。むしろ、悪い影響があります。

自分の勝手な判断で、大量の薬を飲むことを「オーバードーズ」と言いますが、今、この「オーバードーズ」が若い人たちの間で増えていることが心配されています。

なぜなら、「オーバードーズ」によって、幻覚や興奮などの副作用が起こったり、病気を悪化させたりする恐れがあるからです。

また、乱用を続けると、耐性がついて薬が効きにくくなったり、薬物をやめたくてもやめられない状態（=依存症）になってしまったりすることもあります。

医師の処方箋がある薬は、医師の指示に従って、正しい飲み方で適正量を飲みましょう。処方箋がなくても買える市販薬についても、同じです。説明書をよく読み、用法・用量を守りましょう。



## ～自己免疫力を高めて、風邪や病気を予防しよう～

できることから、意識して始めてみよう！

### 栄養バランスの良い食事

野菜・お肉・ごはん等バランスよく食べましょう



十分な睡眠

適度に汗をかく運動

### 笑いの健康効果



笑うことで体の細胞が活性化され、免疫力が上がります。また、「幸せのホルモン」と呼ばれるセロトニンが分泌され、ポジティブになったり、プラス思考になったり、心身に良い効果を発揮します。

日々の生活で、たくさん笑いましょう！