



平成27年10月22日
多摩市立諏訪中学校 保健室
~健康は、規則正しい生活から~

今週末は合唱コンクール!

もうすぐ合唱コンクール! クラスの練習も始まり、一生懸命力を合わせて練習をしている姿が見られます。保健室では、練習しすぎて本番で喉が枯れたらどうしよう...という声が聞こえます。そんな時は、水をこまめに飲み、睡眠をよく摂ることで喉が少し休まりますよ。また、いきなり歌わず、ウォーミングアップ(発声練習・ストレッチ)をしてから歌うことや、お腹から声を出すことで喉の負担を軽くし、より良い歌声になります。「練習は本番のように」「本番は練習のように」です。クラス一丸となって心のこもった合唱コンクールにしましょう!

保健室から
アドバイス

気づいて! 疲れ目のサイン!



みなさんは「疲れ目」という言葉を聞いたことはありますか?

毎日たくさんの働きをしている目ですが、目の使いすぎが原因で心配な症状が出る場合があります。目の使いすぎの原因の一つに、テレビの見すぎやゲームのやりすぎで目が疲れている人がいます。

疲れ目のサインに注意して、大切な自分の目を休ませましょう。

疲れ目のサイン

- | | | |
|-----------|----------|------------------|
| よく頭痛がする。 | 肩こりがひどい。 | 目が赤くなりやすい(充血) |
| 目が乾燥しやすい。 | ぼやけて見える。 | 集中力がなくなった。 など... |



なるほど!! 涙の豆知識!



悲しいときに涙が出るのはどうして?

涙が出るしくみには「自律神経」という神経が関わっています。自律神経とは自動的にからだや心の調子を調整しているものです。その中でも「副交感神経」は「休む神経」と呼ばれ、眠っているときやリラックスしようとするときに働きます。悲しい気持ちが強いと、からだや心に良くないと判断して、リラックスしようとする副交感神経が働き、涙が出るのです。悲しいときは、我慢せず涙の出るしくみの通り、涙を流すことがからだや心にとって良いことなのですね。

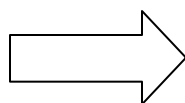
涙の味が変わるって本当?

悔しいときの涙

涙に含まれる塩分が多くなり
塩辛い!!

悲しいときの涙

量が多く
水っぽい。



では...うそ泣きはどちら
でしょうか?

答えが知りたい人は保健室へ

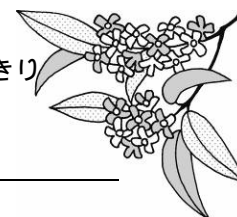
気温の変化に注意! しっかりと体調管理を!

10月になり、肌寒いと感じる日が多くなっているのではないのでしょうか。保健室でも体調不良の生徒に、湯たんぼを作ることが多くなりました。衣服の衣替えをして、その日の気温や体調に合わせた衣服を着用しましょう



保健委員会からの呼びかけ

保健委員会では、手洗い・うがいの呼びかけを行っています。だんだんと空気が乾燥し、風邪を引きやすくなる時期ですので、しっかりと手洗い・うがいをしましょう。特に、給食前は念入りに行うようにしましょう。また、教室の換気をこまめに行いましょう。1時間に1度、休み時間に窓を開けて新鮮な空気を入れると、風邪予防だけでなく、頭がすっきりして勉強に集中できます。



10月17~23日

薬と健康の週間



薬はたくさん飲めば、よく効くというものではありません。説明書をよく読んで、必ず量を守って飲みましょう。

薬はコップ一杯の水かぬるま湯で飲みます。お茶やジュース、牛乳、コーヒーなどと飲むと薬の効き目が弱くなったり、強くなったりしますので、絶対に飲まないようにしてください。

薬には、使用期限があります。期限の切れた古い薬は処分しましょう。

また、薬の貸し借りをしてはいけません。一人ひとり体質が違うので、飲みなれた薬が安全です。病院で出された薬は、本人専用のもので、以前処方された薬を、同じ症状だからといって自己判断で飲むのもやめましょう。

* 保護者の方へ *



インフルエンザについて

インフルエンザ様疾患が流行するシーズンが近づいてきました。都内では早くもインフルエンザで学級閉鎖をする学校が出ています。インフルエンザワクチンは接種後約2~3週間で予防効果が期待できます。早めの予防接種が大切です。また、38度以上の発熱があった場合は、医療機関で受診していただきますよう宜しくお願いいたします。

インフルエンザについての詳しい内容は、次回のほけんだよりでお伝えいたします。

小児生活習慣病検診・貧血検査の結果について

先日、小児生活習慣病検診・貧血検査を希望した生徒に検診結果を配布しました。生活習慣の改善が必要な場合は、ご家庭でお子さんの生活習慣の見直しを行い、取り組んでいただければと思います。医療機関を受診する必要がある場合は、早めの受診をお願いいたします。