



朝晩の風が冷たく、一日の気温差が大きい季節になってきました。風邪をひいたり、体調を崩したりしやすい時期なので、気温に応じた衣服の調節を上手に行い、体調管理をしましょう。

10月は、中間テストや校内音楽会、そして、ハロウィンなど、行事が盛りだくさんです。ひとつひとつの行事を終えるごとに、皆さんの成長した姿を見られることを楽しみにしています。

10月10日は

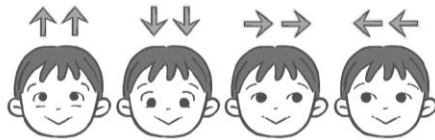
～目に優しい生活のポイント～



- ・ゲームや読書、テレビを見るときには、**1時間に1回、15分くらい休憩**しましょう。
- ・**部屋を明るくし、普段から姿勢**に気をつけましょう。
- ・目の健康には食事も大切。**バランスよく**食べて目に必要な栄養をとりましょう。
- ・目を休める時間をたっぷり取るために、**十分な時間の睡眠**をとりましょう。

目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

疲れ目チェック

- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目が乾く
- 目が赤い
- 目の奥が痛い
- 目に異物が入っている感じがする
- まぶたが重い
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- 肩こりがひどい



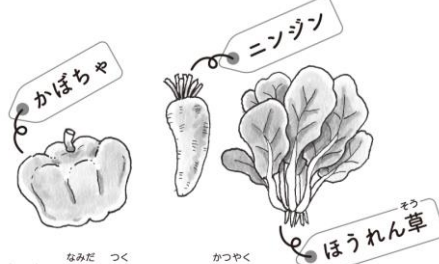
チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

食欲の秋!

もうすぐハロウィンですね。かぼちゃには「ビタミン」「βカロテン」「食物繊維」「カリウム」など栄養素が豊富に含まれています。

食欲の秋とも言われているので、好きな食べ物だけでなく、野菜をしっかり摂ることで免疫力を上げ、2学期も健康な生活を送ることができるようになります。

野菜をたくさん食べて元気に過ごそう!



なみだ つく 涙を作るときに活躍するビタミンAが豊富です。



め じゅうけつ つか かいふく 目の充血や疲れを回復するビタミンB2が豊富です。





ちゃんと知ってる？薬の飲み方

頭痛薬、胃腸薬、花粉症の薬など…薬は病院だけでなくドラッグストアなどで気軽に手に入り、症状を改善してくれる便利なものですね。しかし、正しい薬の飲み方をしなければ、効果が現れないだけでなく、思わぬ副作用が出る危険なものになってしまいます。クイズを通して、薬の正しい飲み方を学びましょう。



薬の飲み方

クイズ

- Q1. 「食後」に飲む薬は、食事の約30分後までに飲むとよい。
- Q2. 飲み忘れた場合、次のタイミングで2回分飲んだ方がよい。
- Q3. 薬はお茶や牛乳、ジュースなどと飲んでもよい。

Q1

A.



「食後」の場合は、食事の約30分後までが最適なタイミング。

どの薬も、「食前」「食後」「食間」など飲むタイミングが決まっています。これは胃の状況に合わせて、出来るだけ体に負担を掛けずに効果を発揮するためです。最も多いのが、「食後」に飲む薬。薬は胃に刺激を与えるものも多いため、胃の中に食べ物がある状態で飲むことで、胃にかかる負担を減らすことができます。

食前 食事の30分前
 食後 食事の後30分以内
 食間 食事と食事の間
 (食後2時間くらい)

Q2

A.



副作用の危険があるため、一度に飲む量は必ず1回分に。

薬は吸収された後、血液中に溶けて全身を巡ります。この血液中に溶けている薬の濃度を「血中濃度」と言います。どの薬も、血中濃度が一定に達したときに効果を発揮します。薬の飲む量やタイミングは、この血中濃度をもとに決められています。一度に2回分飲むと、血中濃度が高くなりすぎて副作用が出やすくなり、大変危険です。飲み忘れた場合は1回分飛ばし、次のタイミングに1回分飲みましょう。

Q3

A.



薬の吸収が遅れたり、効果が強まったりする恐れが。水かぬるま湯で飲むように。

薬をお茶や牛乳、ジュースなどで飲むと、飲み物の成分と薬の相互作用により、薬が吸収されにくかったり、効果が強くなりすぎて副作用が出たりすることがあります。コップ1杯程度の水かぬるま湯で飲みましょう。



最近では、心の悩みを抱えた生徒や、悩みを原因とした体調不良で保健室に来る生徒が増えています。2学期が始まり、友人関係や、学習面等で新たな悩みを抱えてしまう場合もあります。しかし、同じような経験は誰にでもあるもの。一人で抱え込まず、気軽に相談に来てくださいね。



- ・体を動かす機会を増やす
- ・今の気持ちを書いてみる
- ・腹式呼吸を繰り返す
- ・「なりたい自分」に目を向ける
- ・音楽を聴いたり、歌を歌う
- ・失敗したら笑ってみる



気づいていますか？



心の疲れに

わけもなくイライラしたり、こころがちよっと疲れたときは、思い切って「こころと体のセルフケア」にトライしてみましょう。おすすめは左のメニュー6つ。好きなものを選んで試してみてください。