



2学期がスタートして、1か月が経ちました。9月は、夏休みモードから切り替えるのが大変だった人も居たので、保健室に体調不良で来室する人も少し多く、気になりました。10月は、修学旅行、校外学習、中間テストをはじめ、行事がたくさんあります。

まだまだ、コロナなどの感染症にも油断は禁物です。自分にできる体づくりや予防対策に取り組み、元気に過ごせる工夫をしましょう。一人ひとりの心掛けが大きな力になります。過ごしやすい気温の日も増えてきます。気温差に気をつけて体調管理をしましょう。

◎10月10日は目の愛護デー・・・

大切な  を守るために

ふだん、起きている間、ほとんど休むことなく働き続けている目は、本当は疲れています。

疲れ目のサインに気づいて、意識して目を休ませてくださいね。



疲れ目のサイン

- ①目が乾く
- ②目の奥が痛む
- ③首や肩のコリ



☆対策は・・・

意識して遠くを見る。 目の体操をする。 目をホットタオルなどで温める。

他にも、自分にできそうな対策はないか考えてみましょう。

涙はストレスも洗い流す

泣いた後、スッキリして心が軽くなったことはありますか？ これには理由があります。

リラックスモードへスイッチ

感情が高まっているとき、体は「興奮モード」。心臓はドキドキ、呼吸も速くなり、刺激された涙腺から涙が…。



この涙には、体を「リラックスモード」に切り替え、落ち着かせてくれる“スイッチ”の役割があります。

ストレスを体の外へ

これは、ストレスを感じた時に分泌されるコルチゾールというホルモンが、涙に含まれているためです。涙はストレスも一緒に、体の外に出してくれるのですね。

泣き方悪い時は思いっきり泣いて、つらい気持ちごと洗い流してしまいましょう。もちろん、一人で悩まずに、保健室にも相談に来てくださいね。



薬と健康の週間

10月17日～23日

薬の役割ってなんだろう？



- ・原因を取り除く
- ・病気を調べる
- ・症状を和らげる
- ・病気を予防する
- ・足りないものを補う

病気を治すのは、みなさんの体に備わった「自然治癒力」という力。その力を手助けしてくれる強い味方が、薬です。薬を使うときは用法用量を守り、「治ろう」とがんばる体をサポートしてあげましょう。

世界手洗いの日

10月15日



手洗いの日があるって知ってましたか？今では、手洗いをしない日は無いと言っても過言ではないですが、世界的に手洗いをして健康づくりのための習慣にすることをめざして2008年に制定されました。

寝る前にスマホを触っていませんか？

朝、起きられない

昼間もずっと眠い…

—そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、「寝る前スマホ」が原因かもしれません。

★ 体内のリズムを乱すのは



体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。

しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまいます。

★ 「いい眠り」のために

大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれませんね。

● 晚ご飯の後は趣味の時間に

● お風呂の後はストレッチでリラックスタイム

