

10月

保健だより

福島県立湖南高等学校

保健室

平成 27 年 10 月 発行

秋になると「ハロウィン」という言葉が飛び交います。調べてみたら、日本の「お盆」のようなもので10月31日に死者の霊が帰って来る日、のことでした。調べると、知っているつもりが違っていることがあり面白いものです。ふと疑問に思ったら調べてみよう、知識はいずれ力になりますよ。

スクールカウンセラー来校日 10月14, 30日

しっかり見えていますか？

視力が C,D だった人は、眼科を受診しましたか？
受診報告書を持ってきたのは、34 名中 4 名だけです。

低下した視力は、自然に改善することはありません。見えにくい生活を続けることは、不便だけでなく、頭痛や肩こりなど体の不調にもつながります。放っておかないで眼科を受診しましょう。

はっきり見えると、世界が変わりますよ。

「薬」こんな飲み方していませんか？

- × ジュースや牛乳で飲む
- × 錠剤をわる、カプセルをあけて飲む
- × 飲み忘れた分をまとめて飲む
- × 他の人が処方された薬を飲む

間違った飲み方をすると、ききめが弱くなったり、かえって具合が悪くなったりすることがあります。

寒くなると、体調を崩しやすく薬を飲む機会が増えます。医者や薬剤師に教えてもらったとおりに飲むことが大切です。

『ドライアイ』かも

目の表面というのは、いつも涙の膜で潤っているのですが、表面が乾いて傷つきやすい状態になっているのが「ドライアイ」です。

本来、まばたきによって目の表面に涙がひろがり酸素と栄養を補給するのですが、最近はテレビやパソコン、携帯メールなどで目を酷使し、まばたきの回数が少なくなり「ドライアイ」の人が多くなっています。

ドライアイチェック

…目の症状で5つ以上あてはまったら要注意！

- ・ 疲れやすい・ゴロゴロする・重い感じ
- ・ 乾いた感じ・痛い・まぶしい・かゆい・不快感
- ・ 目やに・赤い・かすむ・涙がでる

ドライアイの予防方法

30分～1時間ごとに15分くらい目を休めよう

まばたきの回数を意識して増やそう

目を温めてみよう

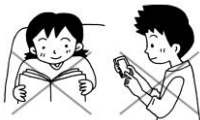


ストップ！乗り物酔い

楽しい修学旅行、遠足にするために、こんなことに気をつけよう。



満腹・空腹は厳禁



読書・スマホなどダメ



遠くをながめる



酔い止め薬を飲む



「酔わない」と思う



ふと夜空を見ると、きらめく星たちに癒されます。そんな秋の夜長におすすめの本が、『天地明察』です。星と太陽を観察し続け、日本独自の暦(カレンダー-)をつかった“安井算哲”の物語です。人々が地球は丸いことも知らない江戸時代。数々の挫折にも負けず、人々に支えられ、誠実さとひたむきさで立ち向かい、命をかけて、ついに暦をつくるというストーリー。この事業には会津藩も大きく関わっているのですよ。「どうせ・・・」とすぐにあきらめていませんか。この本から“あきらめない”ことの大切さを感じてほしいと思います。なお、DVDもあり、主演はV6の岡田くん。こちらもおすすめです♥♥♥