ほけんだより

津田学園中学校・高等学校（六年制）
津田学園高等学校（三年制）
Ｒ２．１０．５

日暮れが早くなって、朝晩涼しくなってきました。季節の変わり目なので、体調に合わせた衣服の調整をしましょう。

新型コロナウイルス感染症についても、まだまだ気を緩めてはいけません。手洗い・マスク・手指のアルコール消毒・換気・朝の検温等は、毎日の習慣になっていますか？引き続き、感染予防に努めましょう！

心の感染症にもご注意を！

生物学的「感染症」

心理学的「感染症」

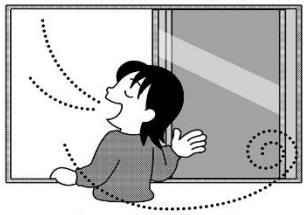
社会的「感染症」

未知のウイルスへの不安や恐怖は、嫌悪・偏見・差別につながりやすいのです…

＃コロナに負けるな！

がまんの毎日にイライラするときは…

窓を開けて、深呼吸



こまめに換気をして新鮮な空気を吸おう！

お部屋の片付け・そうじ

ジョギング・お散歩

軽い運動を続けましょう。

お手伝いもイイね！

マスクをはずして、からだをうごかしたら、スッキリするよ♪

10月10日は目の愛護デー

ドライアイを悪化させる 3つのコンとは？

ドライアイとは、涙の量や質の異常などにより、
目が乾く、ゴロゴロする、疲れやすい、物がかすんで
見えるなどの症状があらわれるものです。

コンタクトレンズ

コンタクトレンズが涙を吸収したり
レンズから涙が蒸発したりして、
裸眼よりも目が乾燥しやすくなります。
異常を感じたら装用を控え、
メガネを併用しましょう。

エアコン

エアコンを使うと
部屋が乾燥するため、
目も乾いてしまいます。
加湿器などで湿度を
適正に保ち、エアコンの風が
直接目に当たらないよう
風向きを調節しましょう。

パソコン

パソコンの画面を凝視することでまばたきが減り、
目に十分涙が行き渡らなくなります。
途中で休憩をとったり、意識的にまばたきをするようにしましょう。

10/17～10/23 薬と健康の週間です

薬に頼りすぎない生活を考えてみましょう！

薬じゃない！でも効果アリ??

『プラセボ（プラシーボ）』という言葉を聞いたことがあるでしょうか。ワクチンに関するニュースでときどき出てくるので、知っている人もいるかもしれません。日本語に直すと『偽薬』。ただ、ニセモノとはちょっと意味が違います。

例えば、胃の痛みを訴えている人に「よく効く胃薬です」と言って、いかにも薬に見える包みに入った白い粉を渡して、飲んでもらったとしましょう。実は、粉の正体はただの小麦粉です。ところが、胃薬を飲んだつもりになって、本来は治るはずのない痛みが何となく和らいできた―そんな現象が実際に起こるのです。

医学的な研究によると、自覚症状だけでなく客観的な症状の改善、つまり本当に効きめが現れることもあるのだとか。“病は気から”、体と心がそれぞれの健康において深くつながっていることを示しているといえますね。