

保健だより

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)

R4. 10. 1

「暑い」から「寒い」へ…季節の変わりめです

夏のころに比べて、随分昼が短く、夜が長くなってきました。それとともに、ようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようにもなりました。

10月は『ころもがえ』の時期ですが、実際の服装もそろそろ夏服から冬服に変えた方がいいかな・・・とみなさんも思っているかもしれません。

秋から冬へ。これからもっと気温が下がりますが、特に朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日が出てきます。また一方で、少ないとはいえ、急に気温が上がったりする日もあるかもしれません。

『脱ぐ』『着る』がしやすい服装で過ごすことと、天気や気温の予報をこまめにチェックして、急な暑さ・寒さによるかぜや体調不良をしっかりと予防したいですね。



👁️ 10月10日は目の愛護デー 👁️

目を大切にする生活を送っていますか？

●画面から目を30cm以上離す
(猫背にならないようにする)

30cm以上

●長時間、連続で使わずに目を休ませる
(遠くを見るようにするとよい)

●目が乾燥しないよう
意識的にまばたきをする

●寝る1時間ほど前からは
使わない

**スマホ、タブレット、パソコン
などを使うときは**

OFF

朝の光を浴びよう

最近、何となく元気がない、やる気が出ない…という人はいませんか？ その原因は、季節のせいかもしれません。実際、毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬期に多いこと

から、「ウインターブルー」とも言われています。

その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起きたら、まずカーテンを開け、おひさまの光を浴びて、元気に一日をスタートしましょう。

薬について考えよう

NG 牛乳やジュースで飲む

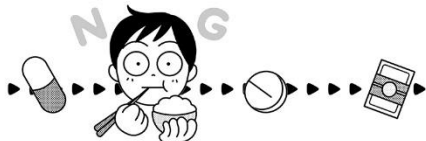
おなかに入れば いっしょでしょ？



クスリの効き目が変わってしまうことがあります。

NG 食事と一緒に飲む

食間？ 食事中？



食前 食前 30～60分
食事 ここは NG
食後 食後 30分以内
食間 食後 2時間 くらい

食事中=食間ではありません！ それぞれ決められたタイミングがあります。

薬の使い方NG集

NG たくさん飲む

早くなおりますように～！

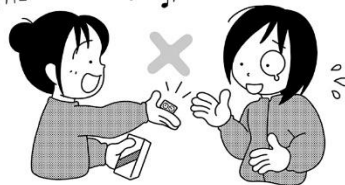


急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

正しく使いましょ。読んで、用法・容量を守ってかありません。説明書をよく間違った使い方はリスクでしかありません。説明書をよく

NG あげる

わたしの、あげる～♪



医師から処方されたものを人にあげることは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。