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）
R５．１０．１０

今日から後期です！！

寒暖差に注意しよう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込むな～と感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、寒暖差疲労に悩んでいませんか？

実は、私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることです。体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ませることも大事です。

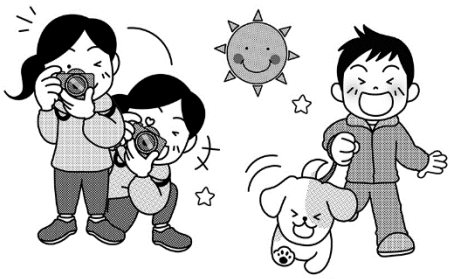
秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体を労わってあげましょう。

∞１０月１０日は「目の愛護デー」∞

コロナ禍で近視が急増!?

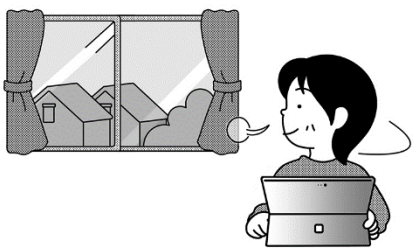
近視予防のために、やってほしいこと

屋外活動を増やす。



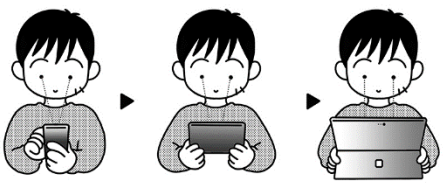
いちばんのおススメ♪

時々、遠くをながめる。



画面から目をはなす時間を作ろう♪

できるだけ 大きな画面で。



スマホは横使いが おススメ♪

明るい部屋で。

手元だけじゃなく 部屋全体を明るく♪

すでに**インフルエンザ**・まだまだ**コロナ**流行ってます！！

引き続き、手洗い・換気・規則正しい生活等の感染予防をしましょう！

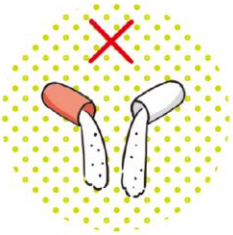
10月17日～23日は「薬と健康♡の週間」

現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のためには…？

●使う前に説明書（効能書き）をよく読む

●用法・用量を必ず守る

●飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で



●カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない

特別なこと？ 身近な薬と「薬物乱用」

「薬物乱用」という言葉から、みなさんはどんなイメージをもつでしょうか。多くの人は覚せい剤や大麻、またはタバコやアルコールなどといった、法律で所持や使用が禁止・制限されている薬物などを思い浮かべるかもしれません。確かにこれらは、依存症をはじめとして心身に深刻な影響を及ぼすものが多く、その乱用の広がりは長年にわたって大きな社会問題になっていますね。

では一方、普段から私たちの身近にある薬はどうでしょうか。実は、一般的な誰もが使っている薬でも、同じようなことが起こりうるのです。ドラッグストアやコンビニ…最近では、薬はいっそう手に入りやすくなり、私たちの生活に浸透してきました。しかし、用法・用量を守らなかったり、本来の目的から外れた使い方をしたりすれば、こうした薬でもやはり「薬物乱用」にあてはまるのです。

薬は、どんなものでも『リスク』を伴います。絶対に忘れないでくださいね。