

保健だより

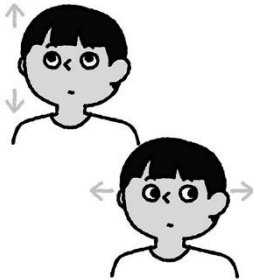
津田学園中学校・高等学校(六年制)

津田学園高等学校(三年制)

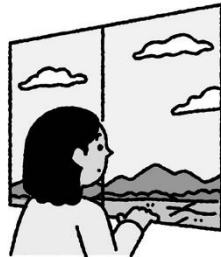
R6. 10. 1

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。

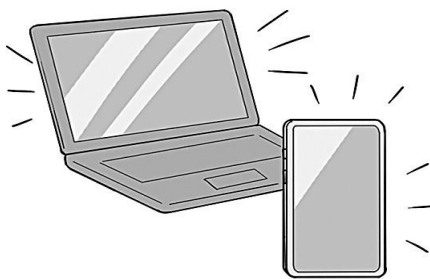


40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

夜のブルーライトにご用心!



ブルーライトについて知っていますか? ブルーライトとは、可視光(人の目に見える)の中で紫外線に近い青色の光で、角膜や水晶体で吸収されずに目の奥の網膜まで届く強い光です。太陽光にも含まれていますが、LEDを使ったパソコンやスマートフォンからも、この光が多く発せられています。

朝、ブルーライトの含まれる太陽光を浴びると、スッキリ目覚めることにつながりますが、夜遅くまで浴びていると困ったことが起きます。

夜遅くまでパソコンやスマートフォンの画面を操作していると、ブルーライトの刺激で生活リズムが狂ったり、睡眠の質が落ちたりするからです。

寝る直前までブルーライトを浴びることはやめ、ぐっすり眠れるようにしましょう。



…感染症に気をつけて…

これから冬に向けて、感染症対策が大切です！

なぜなら、気温が低くなり、空気が乾燥すると、ウイルスが活発になるからです。

また、寒くなり、体温が下がると、代謝や免疫の機能も低下します。

10月に入った段階で、急にインフルエンザの患者が増える年もあります。さらに寒くなると、ノロウイルスなどによる胃腸炎も増えてきます。(新型コロナウイルス感染症も引き続き注意が必要です。)

対策のポイントは、こまめな手洗いと消毒です。

また体調が悪いときは無理をせず、お腹にやさしいものを食べて、ゆっくり休みましょう。

薬は正しく使いましょう！

たくさん飲めば飲むほど

効果がある？



副作用や中毒症状が現れることも。

薬は決められた用量を必ず守りましょう！



未開封なら使用期限が

切れていても大丈夫？



変質したり効果が低下していることも。

期限の切れた薬は使わずに捨ててください。



心の悩みを相談しよう

今、何か悩んでいることはありませんか？ 友だち関係、成績、将来のことなど、不安になったり、気持ちが落ち込んだりすることもありますよね。

そんなときは、一人で抱え込むより、家族や友だちなど周りの人に話すのがおすすめ。もしすぐに解決のヒントが見つからなくても、話すだけで少しは心が軽くなりますよ。もちろん、保健室に来て話すのもアリです！

また、自治体や保健所、若者の支援に取り組んでいるNPO法人では、無料電話やメールなどでも相談できます。辛くて、苦しいときは、我慢せずにSOSを出して！自分を大切にできる人になりましょう。



気もちのSOSに気づいて

心が疲れているのかも…



なんとなく体がダルいのは

コミュニケーションアップしたい人

自分からあいさつ

CHANGE!!

相手に関心を持つ

結論から話してみる



態度ではなく言葉で伝える

まずは自分が「わかる」ことから始めよう