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）
R8．10．1

10月になり、暑さが少し和らいで秋を感じるようになりました。一日の中で寒暖差が出てきます。服装で調節し、風邪などひいたりしないよう気をつけましょう。
今年は、例年より早くインフルエンザが流行っています。手洗い・うがい・換気などしっかり行いましょう！

10月15日は　世界手洗いの日

秋から冬は、とくに感染症が流行する時季です。ノロウイルス・O157 などによる食中毒や、かぜ、インフルエンザなどは、ウイルスがついた手で口や鼻をさわると。ウイルスが体内に入ります。そのため、感染症を予防するには、しっかり手を洗うことが大切です。

手洗いをするタイミング

＊外から帰ってきたとき　＊ものを食べるとき　＊トイレの後

手洗いのときに注意したいこと

＊石けんやハンドソープはよく泡立てる（泡が汚れをとってくれるため）。
＊手のひらだけでなく、手の甲や、指と指の間、爪の先までしっかりと洗う（15 秒以上）。
＊清潔なタオルやハンカチで手をふく。

気象痛に悩んでいない？

「気象痛」は、気温や気圧など気候の変化によって引き起こされます。台風や低気圧が近づいたり、急に気温が変化したりすると、頭が痛くなったり、むくみを感じたりする人が多いようです。

「気象痛」対策には、生活リズムを整えることが大切です！　「気象痛」に、ストレスや疲れ、睡眠不足など不規則な生活習慣が重なると、自律神経の乱れがさらに悪化するからです。

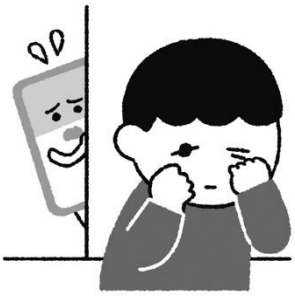
事前に天気予報もチェックして、体調が悪くなりそうなときは早めに体を休めましょう。

10月10日は目の愛護デー

デジタル眼精疲労に注意！

スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか？　そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合いましょう。



こんな薬の飲み方は、NGです！

カプセルを開ける錠剤をかみくだく

薬によっては、効き方が変わることがあるため、勝手に開けたりくだいたりしない。

家族や友達の薬をもらって飲む

薬は年齢・体重・病気に合わせて処方されているため、他人の薬を飲むのはNG。

水以外の飲み物で薬を飲む

飲み物によっては薬の効き方に影響するため、基本は水またはぬるま湯で飲む。

飲み忘れたので、次にまとめて飲む

飲み忘れても、２回分をまとめて飲まない。説明書や薬剤師・医師の指示を確認。

10/8は「運動器の健康・骨と関節の日」

丈夫な骨をつくるために大切な栄養素

【カルシウム】

骨の主成分。

血液中のカルシウム濃度が下がると、骨から溶け出してしまうので、食事でしっかり補給することが大切。

《多く含まれる食べ物》
牛乳・乳製品、小魚、小松菜、ひじきなど

【たんぱく質】

骨の土台となるコラーゲンなどの材料になる。

《多く含まれる食べ物》
肉、魚、牛乳・乳製品、卵、大豆製品など

【ビタミンD】

腸でカルシウムの吸収を助ける。

日光を浴びると体内で生成されるため、外で適度に運動するのもよい。

《多く含まれる食べ物》
サケやサンマなどの魚、卵黄、キクラゲ、シイタケなど

【ビタミンK】

カルシウムが骨に沈着するのをサポートしてくれる。

《多く含まれる食べ物》
納豆、小松菜、ブロッコリー、キャベツなど