

ほけんだより



徳島県立海部高等学校
令和5年10月発行

朝晩を中心に過ごしやすい日が増え、秋らしくなってきました。しかし、なんでこんなに暑いのとびっくりしてしまうくらい気温が高い日もあります。気温に合わせて、衣服を調節し、体調を崩さないようにしましょう。



秋といえば「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」など、様々な秋が思い浮かびます。みなさんはどんな秋を過ごしますか?夏の暑さで疲れた心と体をリフレッシュしたいですね。



10月10日は2つの10の字を横にすると、人の目と眉毛に見えることから、目の健康について考える日とされています。目の愛護デーをきっかけに、目の健康について考えてみませんか?



- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目がかすむ | <input type="checkbox"/> 目に異物が入って |
| <input type="checkbox"/> 目がしょぼしょぼする | <input type="checkbox"/> いる感じがする |
| <input type="checkbox"/> 目が乾く | <input type="checkbox"/> 頭痛がする |
| <input type="checkbox"/> 目が赤い | <input type="checkbox"/> 肩こりがひどい |
| <input type="checkbox"/> 目の奥が痛い | <input type="checkbox"/> 吐き気がある |
| <input type="checkbox"/> まぶたが重い | |



チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

この10個の項目は「疲れたよ～」という目のサインです。長時間、スマホやパソコンの画面を見続けていませんか?スマホやパソコンの使いすぎは禁物ですが、使わないわけにもいきません。使う時間を決めたり、時々休憩を入れたりして、目を大切にしましょう。

寝る前にスマホを触っていませんか?

朝、起きられない
昼間もずっと眠い...

—そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、「寝る前スマホ」が原因かもしれません。

★ 体内のリズムを乱すのは
体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまいます。

★ 「いい眠り」のために
大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つかるのもいいかもしれませんね。

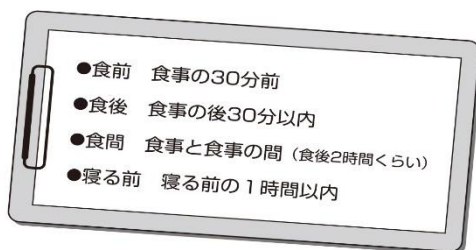
- 晩ご飯の後は趣味の時間にする
- お風呂の後はストレッチでリラックスタイム

10月17日～23日は



覚えておこう!
薬を飲む
タイミング

病気やけがを治すのに役立つ薬。しかし、正しく使わなければ思わぬ副作用を引き起こすことがあります。用法・用量を守って服薬しましょう。



コップ1杯の水で、必ず量とタイミングを守って飲みましょう。

薬はなぜ水で飲むの?

- ✗ 緑茶や紅茶
カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強くなって、不眠やふるえ、吐き気などを起こすことがあります。
- ✗ 牛乳
牛乳と一緒に飲むと、薬の成分が壊されたり、吸収が遅くなったりして、効果が弱くなります。

このようなデメリットがあるので、薬は必ず、水で飲みましょう。

