

# ほんだし10月

2019.10.1 発行  
睦合中学校保健室



朝晩の空気がひんやりと感じるようになり、少しずつ秋らしくなってきました。むつみの祭が近づくにつれ、学校のあちらこちらで聞こえてくる皆さんの歌声が、だんだんと美しく、力強くなってきています。本番で練習の成果を十分に発揮できるように、健康に気をつけながら過ごしましょう。

## 10月10日は「目の愛護デー」

スマホやPC、TVと目を使う機会が増えています。SNS等も日常のことになり、目の疲れが取れないまま生活をする人が多いのではないのでしょうか。

視力はいったん低下し始めると、あっという間に悪くなることが多いようです。「疲れたな」「見にくいな」と思ったら、目にも休養を与えてください。

そして、おかしいと思ったら、保健室等で視力検査をしたり、早めに眼科を受診しましょう。早めの対応で、回復する場合もあります。

また、コンタクトレンズは、「高度管理医療機器」（トラブルが起きた場合、人体への影響が大きいもの）に分類されるものです。使用する際は、しっかりと医師の指示や説明を受けることをお勧めします。量販店やインターネット販売で、カラーコンタクトレンズ等を安く買って気軽に使用することは大変危険ですので注意しましょう。



### 読書や勉強

### 正しい姿勢で



### 部屋

### 適度に明るく

暗いと目が疲れます。逆にまぶし過ぎる明かりは網膜に刺激を与えます。部屋は適度に明るく。



読書や勉強をする時は、頭や手の影を作らないように、手元を照らす電気スタンドをつけましょう。

### スマホ・ゲーム

### 時間を決めて守る

暗い場所で、ごろ寝しながら、ずーっと続けるのは3大NG。3つの約束を守りましょう。



- 適度に明るい場所で
- 目と画面は50cm以上離す
- 連続使用は30分～1時間程度 休憩を10～15分とろう

## 薬と健康の週間 10/17～10/23

## 「自然治癒力と薬」

「自然治癒力」とは・・・病気やけがを自分で乗り切るために、本来人間が持っている力のことです。病気やけがから回復する時に「自然治癒力」が働きます。薬は「自然治癒力」を助け、病気やけがが早く治るようにしてくれたり、症状が重くならないようにしてくれます。ただ、その手軽さ・便利さに頼るあまり「具合が悪くても薬を飲めば治る」などと考えるのはいいのでしょうか。

薬はあくまでも私たちの心身の健康をサポートするためのもの。いくら薬を飲んでも、休養を取らなかったり、規則正しい生活をしなかったりするとなかなか病気はなおりません。病気やケガを治す、体の本来のチカラ（自然治癒力）を発揮するためにも十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事、適度な運動をこころがけましょう。

