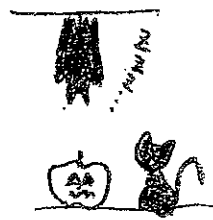


保健だより



令和6年10月
栢市立光ヶ丘中学校

熱中症警戒アラートが9月半ばまで出ていた今年。ようやく暑さが落ち着いてきましたが、今夜は気温の急降で体調管理が難しくなっています。こんな時にこそ睡眠や食事の気をつけよう！そんな「ありま」がはびこっている現代だからこそ！

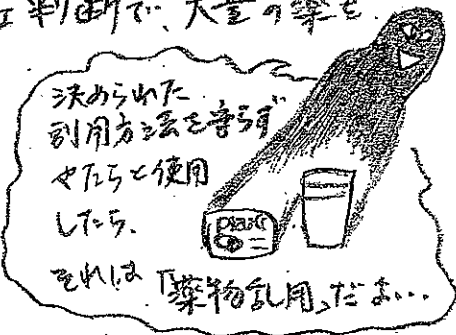


知って、考え、正しく使う「薬と健康の週間」10/17~10/23

7月に、薬物乱用防止教室で講師の先生から「オバードーズ」の言葉について教えてもらいましたが、これは最近、特に若者の間で増えている、非常に心配されているので、復習しておきましょう。

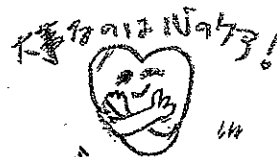
頭痛や腹痛の時、薬を飲むと痛みが和らぐ、早く治る、たまりません。そして体に悪影響を及ぼすこともあります。自分の勝手な判断で、大量の薬を

飲むことを「オバードーズ」と言います。オバードーズにより幻覚や興奮などの副作用が起る、病気が悪化する恐れもあるのです。また、乱用を繰り返すと、耐性について薬が効きにくくなり、やめたくてもやめられない状態（依存症）になることもあります。



そして、若者の間で何が問題かという点、意図しないオバードーズをしてしまうこと。精神的な苦しみから逃れたいために、肉体的な苦しみと一緒に、一時的にたまり手段としてオバードーズを選んでしまうこと...

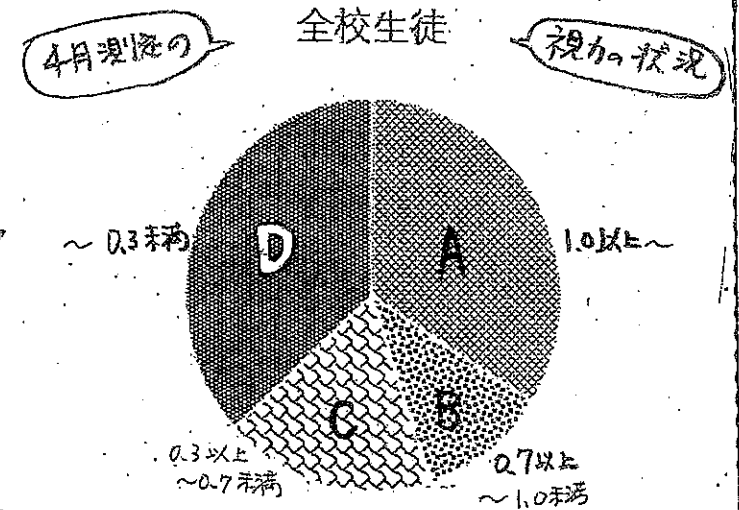
これには薬を絶つという医学的やり方よりも、根本にある心の苦しみを知り、それを何とかすることも重要です。薬物乱用者は、実は快楽を求めているのではなく、苦しみを逃れたいための、やむを得ず乱用しているという苦しい事実を知ってください。くり返し乱用している理由がそこにあります。



10月の保健目標

目の健康について考えよう

今年も、視力検査の結果をグラフにしてみると、やはり...という感じでした。教室の一番前の席でも、黒板や、コンピュータで表示された字が見えにくいという裸眼視力が0.3未満の人が36.8%でした。この場合、眼鏡やコンタクトレンズで矯正しないと、無理をして目を細めたりして、眼が疲れてしまいます。また、B、Cゾーンの人を、Dになり、ないように目の疲労を回復させることが大事です！



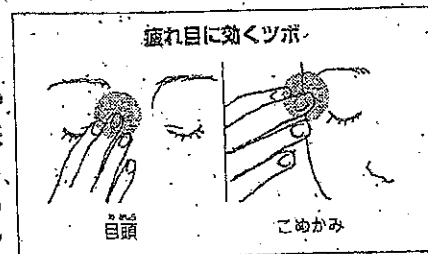
守る3つの習慣

① 時々遠くをながめる 目の筋肉の緊張をほぐします。現代は、スマホやタブレットをよく使うことで、目のピントを合わせるための筋肉が緊張して疲れてきます。近くを見るのを1時間続けたら、10~15分程度は遠くをながめて休息を。

② しっかり睡眠をとる 目と脳を休ませます。目から入ってくる情報はとても多く、それを分析する脳もかなりのハードワーク。目を閉じる時間を確保して、しっかり休ませましょう。

TRY IT!

今すぐできる疲れ目解消法
目が疲れているな、と感じたとき、いつでも、どこでもできる方法を紹介します。



目を閉じて、中指でゆっくり、じわっと押しします。

③ ちゃんと食事をとる 目の働きを助けます。夕ご飯や好き嫌いで偏った食生活を続けていると、目に必要な栄養素が不足し、目が疲れやすくなります。たくさんのおかずから、たくさんの栄養を吸収しましょう。

特に貝類に多く含まれるビタミンB₁₂は視神経の働きを改善してくれます。

10/7(月)~10/10(木)の昼休み、保健室前廊下で希望者の視力検査を行います。