



保健だより



野間中学校 保健だより H26.10.10

野中祭、お疲れさまでした!! 全カ!! は、出しきれましたか? ホッとしたのもつかの間、中間テスト、合唱コンクールと、また「また」続きます。悔いのないように取り組みましょう!!



目に優しい生活を♡♡

日中起きている間、私たちは絶えず目から必要な情報を得ているため、目には思った以上に負担がかかっています。目の疲れから、頭痛、肩こり、ドライアイになることは珍しくありません。テレビやパソコン、携帯の画面を長時間見ている人、姿勢が悪い人、睡眠不足の人は、特に気をつけて!!

***** 疲れ目解消法あれこれ *****

★ 目がしょぼしょぼするとき

→ 目の血行が、血行不良になってしまった合図です。熱めのお湯でしぼったタオルで目をおおうようにパックしましょう。(やけどに注意)



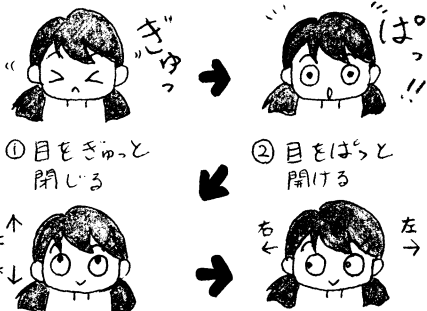
★ 充血した疲れ目は...

→ 充血は眼が炎症を起こしている状態です。氷水でしぼったタオルで目をおおうようにパックしましょう。

★ しょぼしょぼな上に充血していたら...

→ 冷、温交互にパックしよう。

知ってた? 眼球体操



- ① 目をぎゅっと閉じる
- ② 目をはらりと開ける
- ③ 頭を動かさないように、黒目を上から下へ
- ④ 同じように、右から左へ

※ これを、2~3回繰り返してみよう!

天高く... 気持ちの良い季節を元気に満喫する方法

体調管理の基本は規則正しい生活リズムです

食欲の秋、栄養補給 でも、その分、運動もね	こまめに衣服の調整を 汗の始末も忘れずに
秋の夜長... どんな夢も 睡眠の時間も十分確保	忍び寄るウイルス... 手洗いうがいの習慣を

薬と健康の週間

10月17日~23日

薬を飲むときの約束

説明書をよく読んで、用量や用法を守ろう!

- いつ飲むの
- 飲み方は
- 量や回数

薬は病気そのものを治すものではなく、症状をやわらげるものです。日頃から、規則正しい生活を送り、安易に薬に頼らなくてもよいような体作りをすることが大切です。

