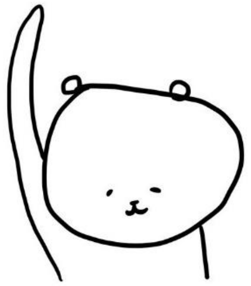


保健室からこんにちは!

2022年10月号
豊中市立第十四中学校
保健室

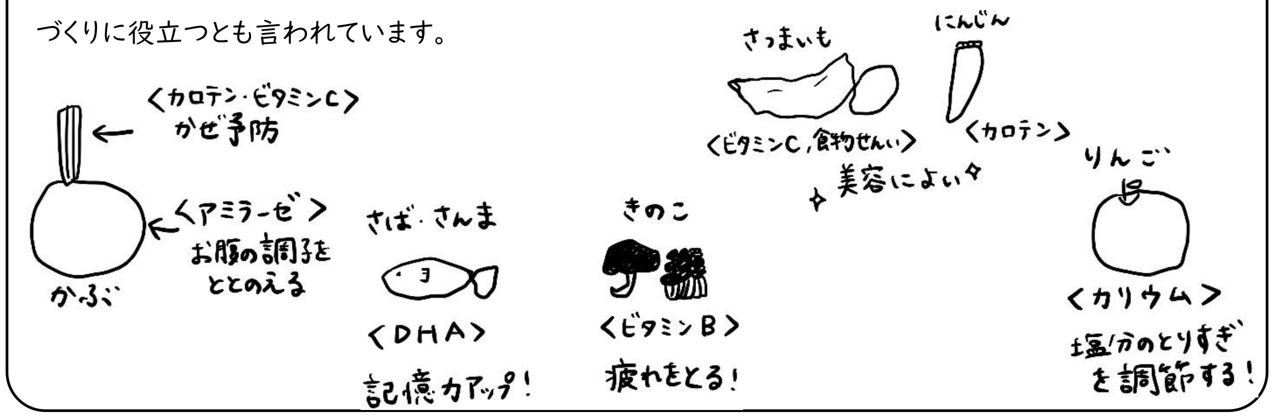
秋らしくなってきましたね

10月になり、すっかり秋らしい気候になってきました。過ごしやすい季節となりましたが、朝夕の寒暖差、そして夏の疲れから体調を崩しやすい時期でもあります。しっかり眠り、体調管理をしていきましょうね。

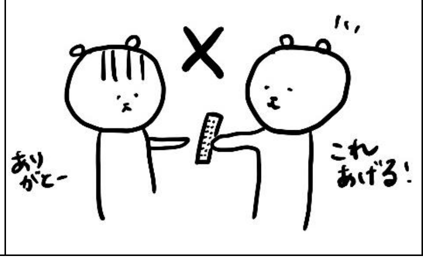
秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養たっぷりな旬の食べ物を味わいましょう。みなさんにとっても、実り多き秋となりますように。

旬 の 食 材 を 取 り 入 れ て み ま せ ん か ?

旬の食材には、その時期の気候に合わせて私たちの体調を整える働きがあります。秋の食材はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、夏場の疲れをとる働きがあります。また、これから迎える厳しい冬に備えた体づくりに役立つとも言われています。



守ろう!薬の約束 3つ の ない

ジュースで飲まない	貸し借りしない	頼りすぎない
薬の効果が下がったり、副作用が出てしまったりする場合があります。薬を飲むときは、水かぬるま湯で。	原因や症状によって、必要な薬や量は違うため、仲の良い友だちでも薬の貸し借りはしないでください。	体が持つ力を「サポート」するのが薬の役割。健康なからだ作りには、食事・運動・睡眠のバランスが大切です。
		

疲れ目にさようなら・・・

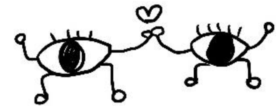
みなさんは、こんな目の不調はありませんか?

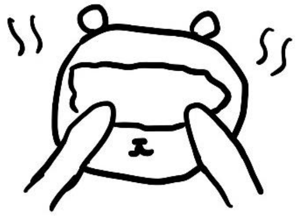
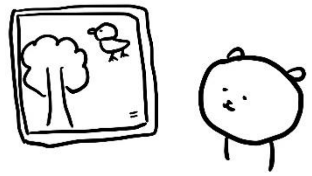
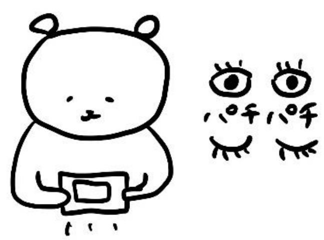
□重たい　□痛い　□かすむ　□しょぼしょぼする　□乾いた感じがする

このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも・・・

そこで!!

目の疲れをやわらげる4つの合言葉

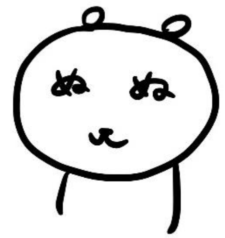


『 ぬ く ぬ く 』	『 ゆ る ゆ る 』
目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また涙の中の成分には、蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行がよくなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。 	近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休むといいですよ。 
『 ぱ ち ぱ ち 』	**『 す や す や 』**
スマホやゲームの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきをしましょう。 	目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげましょう。よく寝ても目の疲れが取れないときは、眼科へ相談してくださいね。

『見る力』を試してみよう!!

めめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめ
めめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめぬめめめめめめ
めめめぬめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめ
めめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめ
めめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめ
めめめめめめめめぬめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめ
めめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめ
めめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめめ

私を探して!!
見つけられるかな??



【全部で3つあります】