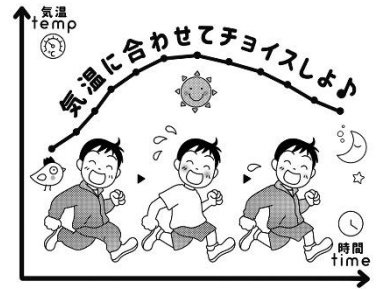


ほけんだより 10月

令和5年10月
愛媛県立大洲農業高等学校
保健室

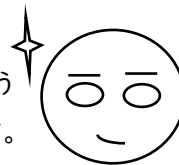
朝晩は少し肌寒さを感じるようになってきました。修学旅行や農業祭も近付き、秋の訪れを感じますね。この季節は寒暖差で風邪をひきやすいので、衣服の調節や規則正しい生活習慣で、病気になりにくい体づくりに努めましょう。また、コロナやインフルエンザなどウイルス性感染症も、依然として猛威を振るっている状況です。手洗いや換気などの感染症対策もしっかり継続し、皆さんが取り組みたい「〇〇の秋」を、万全の状態で見守りましょう。



10月10日は目の愛護デー♥

数字の10を時計回りに90度回転させると、眉毛と目のように見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。

皆さんは目に優しい生活を心がけられていますか？



普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲーム 正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

目が血になる!?

ものを一生懸命に探したり、しっかり見たりすることを意味する「目を血にする」という慣用語があります。みなさんも目を血にして、ゲームをしたりタブレットを見たりしていませんか？ もしも目の奥が痛い、目がかわくなどしているときは、それは目がつかれていることを表すSOSです。目を使う作業をするときは休けいをとる、意識してまばたきをするなど、目に優しい行動をとるようにしてくださいね。



特別なこと? 身近な薬と「薬物乱用」

「薬物乱用」という言葉から、みなさんはどんなイメージをもつでしょうか。多くの方は覚せい剤や大麻、またはタバコやアルコールなどといった、法律で所持や使用が禁止・制限されている薬物などを思い浮かべるかもしれませんが、確かにこれらは、依存症をはじめとして心身に深刻な影響を及ぼすものが多く、その乱用の広がりや長年にわたって大きな社会問題になっていますね。

では一方、普段から私たちの身近にある薬はどうでしょうか。実は、一般的な誰もが使っている薬でも、同じようなことが起こりうるのです。ドラッグストアやコンビニ…最近では、薬はいっそう手に入りやすくなり、私たちの生活に浸透してきました。しかし、用法・用量を守らなかったり、本来の目的から外れた使い方をしたりすれば、こうした薬でもやはり「薬物乱用」にあてはまるのです。

薬は、どんなものでも『リスク』を伴います。絶対に忘れないでくださいね。



鎮痛剤や湿布などを、家族や友人から貰ったりしていませんか？病院で処方された医薬品は、その人の症状や年齢に合わせて作られています。そのため、同じ症状であっても、他の人の薬では正しい効果が出ませんし、体に悪いこともあります。『薬は人にあげない・もらわない』を守りましょう。