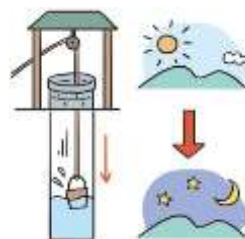


ほけんだより 10月

2024.10.4
甲斐市立双葉中学校
保健室
文責 日向 里江子

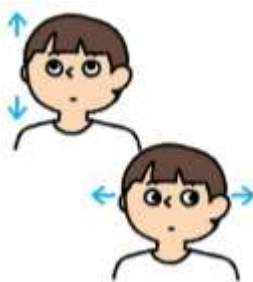
あっという間?! 気温の変化に 注意

「秋の日はつるべ落とし」という言葉を知っていますか。「つるべ」とは井戸の水をくむために吊してある水桶のことです。それが深い井戸にストーンと落ちるように、あっという間に日が沈むことの例えです。実際に夏の頃に比べるとずいぶん夜が長くなってきました。それに伴いようやく暑さが落ち着き、朝晩はだいぶ涼しくなってきました。衣服もそろそろ長袖を準備する時期です。これからどんどん気温が下がってきますが、特に朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出てきます。また一方で、急に気温が上がったりすることがあるのもこの時期の特徴です。なるべく脱ぎ着しやすい服装で、こまめに天気予報を確認し、気温差によるかぜや体調不良を予防しましょう。咳をしている人はマスクをつけてくださいね。



10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

「コンタクトレンズ」は医療機器です



若い人を中心に、最近はオシャレのためにカラーコンタクトを利用する人が増えてきました。たやすく購入できますが、コンタクトレンズは医療機器なので、使用するには眼科を受診することが必要です。医師に自分の視力に合った度数のレンズを処方してもらい、お手入れや使用期間など正しく使わないとなりません。カラコンを使用する場合①眼科を定期受診すること② 装用ルールを守り異常や違和感を放置しないことが絶対条件です。カラコンの使用により、失明する危険性があることも知っておいてください。

危険です！ オーバードーズ



頭痛や腹痛のときに、薬を飲むと和らいだり、早く治ったりしますね。でも、薬はたくさん飲めばそれだけよく効いたり、早く治ったりするというものではありません。むしろ、悪い影響があります。

自分の勝手な判断で、大量の薬を飲むことを「オーバードーズ」といいますが、今この「オーバードーズ」が若い人たちの間で増えていることが心配されています。

なぜなら、「オーバードーズ」によって、**幻覚や興奮などの副作用や中毒症状が起こったり、病気を悪化させたりする恐れがある**からです。また、乱用を続けると、耐性がついて薬が効きにくくなったり、薬物を止めたくても止められない状態（＝依存症）に陥ってしまったりすることもあります。

医師の処方箋がある薬は、医師の指示に従って、正しい飲み方で適切な量を飲みましょう。市販薬についても同じです。説明書をよく読み、用法・用量を守りましょう。**薬のやり取りは絶対にしてはいけません。**



最近の保健室は



10月に入り、保健室の窓がハロウィン仕様になっているのは知っていますか？実はこれ、誠樹祭取り組み期間に事情があって参加したくできもできなかった人たちが**みんなのために**と作ってくれたものなんです。お陰で保健室が明るく楽しい雰囲気になりました。**ど**

うもありがとう！手作りの飾り一つでこんなにも柔らかい雰囲気になるものなんですね。

そんな中、保健室は反省点が一つ。先日悩み相談に来てくれた生徒が言った言葉「保健室はケガや病気がなきゃ行っちゃ行けない場所だと思ってた。」「(たやすく)入れる場所ではなかった。」「・・・とても反省です。(利用上の決まりはありますが)保健室はいつでも、誰でも利用していい場所です。それを周知できていなければいけないのにできていなかったこと、また、入りにくい空気を作ってしまったことに気付きました。忙しそうにしていたり、話を聴いてくれそうな優しいオーラが欠けていたりしたのだと思います。友だちが保健室を利用しているのを見て、自分も行っていかもしれない、話してもいいのかもしれないと思えたとのこと。きっと共感できる人はたくさんいるでしょう。ごめんなさい。改めて、**いつでも誰でも保健室を利用していいんだよ。**

悩みを打ち明けることに勇気を要する人、「自分がいけないし／自分のわがままだから／どうせ分かってもらえないし／どうせ何も変わらないし」そんな風に思っている人もいます。「先生、ちょっと聞いてえ～！」それくらいのラフな気持ちで門戸を叩いてくれたらと思っています。もちろん自分で解決することも大切ですが、しんどいと

きは頼っていいんです。**誰かに SOS を出せることも皆さんが身につけ**

ていかなければならない力の一つなのだというのを、覚えて

おいてくださいね。ねえねえ、ちょっとその肩の荷物

一緒に背負わせてもらえない？

