

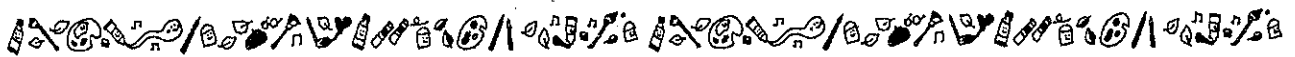
# 健康通信

10月号

名古屋市立滝ノ水中学校

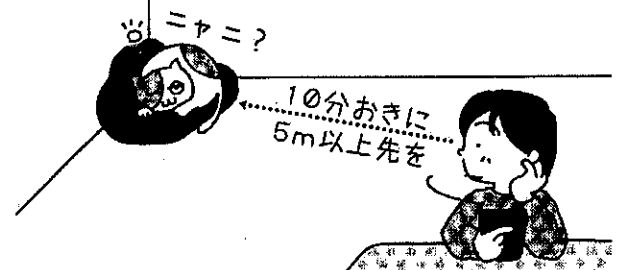
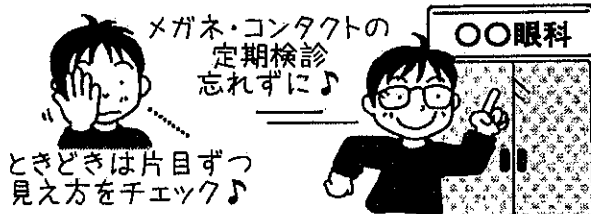
保健室

朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が増えてきましたね。秋は「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」と、何をするにも快適な季節です。夏の暑さで疲れた心身を、さまざまな面からリフレッシュしていきたいですね。しかし、寒暖の差が激しいので、体調や気温に合わせて衣服の調節を行うなど、体調管理には十分気をつけましょう。



見え方に変わりはありませんか？  
定期的にチェックしましょう。

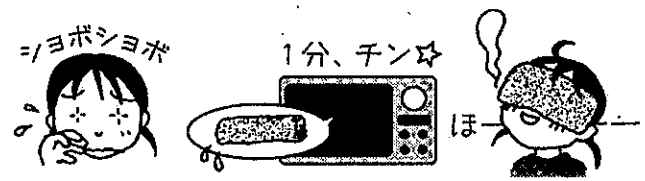
スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど  
たまには遠くをながめて休憩を！



## 目の愛護デー 目にやさしい生活を



目がズキズキ痛い、充血している  
目のまわりが熱っぽいときは  
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする...  
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！  
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

### ◇色覚特性とは...

人間の感覚機能には、個人差があります。味覚に個人差があるように、色の見え方（色覚）にも個人差があります。日常生活では、いろいろな色が使われており、色には見分けやすい色と見分けにくい色があります。色分けの苦手な人もいます。しかし、大多数の人と色の見え方が大きく違っていたとしても、日常生活にはほとんど支障のない程度であることがほとんどです。色覚に不安のある人は、医師に相談することをおすすめします。



天高く...



## 気持ちの良い季節を 元気に満喫する方法



爽やかな陽気の昼間に比べ、朝晩はだんだんと気温も低くなってきます。寒暖の差の激しいこの時期は、体調を崩しやすいので注意が必要です。体調管理の基本は、規則正しい生活リズムを維持すること。次の点にも心がけて、健康的な生活を続けていきましょう。

<p>食欲の秋、栄養補給</p> <p>でもその分、運動もね</p>	<p>こまめに衣服の調節を</p> <p>汗の始末も忘れずに</p>	<p>秋の夜長... どんな夢を 見ようかな。</p> <p>睡眠時間も十分確保</p>	<p>忍び寄るウイルス...</p> <p>手洗い・うがいの習慣を</p>
------------------------------------	------------------------------------	--	---------------------------------------



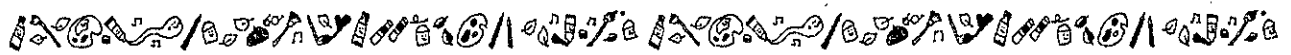
## 爪伸びすぎていませんか？

## 爪が爪の役割をきちんとはたしてる？

<p>①指先に力を入れるときに支える</p> <p>※爪がないと物をうまくつかめません</p>	<p>③指先を保護する</p> <p>②かゆいところをかかく</p>
---	------------------------------------

伸びすぎた爪は、指先を保護するどころか、逆に運動や作業時の邪魔となり、割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけてしまったり...

手のひら側から見たときに、指の先から爪が見えないくらいが BEST な長さです。今のみなさんの爪の長さはどうですか？チェックしてみて、長い人はしっかりと切ってきましょう。



## 安易に薬に頼る前に...

薬と健康の週間  
＜10月17日～10月23日＞

薬は体調を崩して辛いとき、とても頼りになる存在です。しかし、症状を和らげる目的で飲むときでさえ、その「効果・効能」と同時に、必ず目的から外れた副作用があります。「とりあえず薬」に頼ろうとする前に、普段から規則正しい生活を送り、人間に本来備わっている「自然治癒力」を高めることも心がけてください。使用上の注意をよく読み、上手に薬を活用していきましょう。

