

ほんだし10月

柏陵高校 保健室
3F 保健委員
令和元年 10月発行



文化祭、体育祭が終わりましたね！心に残る思い出はできましたか？
9月中旬まではまだ夏の暑さが残っていましたが、最近になってだんだんと秋らしい気候になってきた気がします。
食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋・・・いろいろとありますが、みなさんはどんな秋にしますか？過ごしやすい季節だからこそ、いろいろなことにチャレンジしてみて、自分の好きなことやリラックスできる時間を見つけてくださいね。

あなたは
どんな秋？

2020年から スポーツの日

10月の第2月曜日は体育の日。でも実はこの体育の日は1999年まで10月10日と決まっていた。10月10日は日本で初めて行われた東京オリンピックの開会式の日。これを記念して、2年後の1966年に体育の日は誕生しました。その趣旨は、みんなが「スポーツに親しみ、健康な心身をつちかう」です。そして54年目の2020年。体育の日は「スポーツの日」に変わります。前より楽しそうなイメージですね。また2020年と言えば、東京オリンピック。その開催に合わせて、この年だけスポーツの日は7月24日になるそうです。最初のスポーツの日は、日本中がワクワクしていたそうですね。



右のページで保健委員が
特集を書いてくれています。



～最近泣いたのはいつですか？～

最近泣いたのはいつですか？感情が動いた時に流す涙には「カタルシス効果」と言われています。涙と一緒に心の中のイライラやモヤモヤを外に出す「心の浄化」というような意味合いです。泣ける映画を見て涙を流し、ストレス解消をすることを「涙活(るいかつ)」とも呼ぶのだとか。芸術の秋にするのなら、そんな楽しみ方もありかもしれませんね。

インターネットで薬を買う前に



薬には病院で処方される「医療用医薬品」と、薬局で買える「市販薬」の2種類があります。市販薬の中にも種類は2つ。

①要指導医薬品

薬剤師の説明を受けなければ購入できません。

②一般用医薬品

リスクによって第1～3類に分類され、購入に決まりはありません。

ネットでの購入に注意！

一般用医薬品はインターネットでも購入できます。けれど中には、人体に健康被害が出るような偽造医薬品を扱うサイトもあります。厚生労働省では届出のある店舗一覧を公表しています。購入する時は「医薬品販売サイト」で検索を。



10月17日～23日は
薬と健康の週間です



目を大切に！！

3-F

三品・井澤

～目の酷使～

目に負担をかけすぎると、目の中の細胞や筋肉が疲れてしまいます。気付かずにやりくりして目の負担をかけていませんか？

- ・長時間のパソコン作業や手紙の紙おろし作業
- ・メガネやコンタクトレンズの度数が合っていない

まずは、目の休憩と規則正しい生活を心がけ、目をいたわりましょう。

- ・食事をしっかりとる
- ・疲れがたまるときは蒸しタオルなどをあてて目を温めるとリラックスできます。

～スマホ依存症～

スマホ依存症とは、「スマートフォンの使用を続けようとして昼夜逆転する。成績が著しく下がるとは様々な問題が起きている状態」が使用がやめられずスマートフォンが使用できなくなると落ちつかなくなるなど「精神的に依存してしまっている状態」のことです。あんなに依存度をチェックしてみましょう



結果

☑の数(個)	
0	スマホ依存 オールフリー！
1～2	スマホ依存 予備軍
3～4	依存レベル：軽
5～6	依存レベル：中
7以上	重症です。

④④④ 目の疲れにいい食べ物

- ① にんじん
- ② レモン
- ③ うなぎ



★依存症チェック

- 寝るとき必ずスマホを枕元に置いて寝る
- 食事中でもスマホを見ることが習慣になっている。
- トイレに行くとき必ずスマホを持って行く。
- 入浴の際、肌衣所に必ずスマホを置いておく。または入浴の際にもスマホを持って入浴する。
- 人と話しているときもスマホを扱う事が多い。
- スマホが身近にならなると不安になる。
- 近くにいる人のスマホの着信音やバイブ音が鳴った際つい自分のスマホかと思ってしまう。
- スマホを使ってSNSを毎日必ずチェックしている。
- 歩いているときもスマホを歩き歩き、スマホを操作している。