



茨城県立太田西山高等学校保健室 令和6年10月号

気温差の大きい季節です

朝晩が涼しくなってくると、山も色づいてきます。紅葉は木々の冬支度とも言われています。気温が低くなると太陽の光から栄養を作る「光合成」の効率が悪くなるので、その活動をやめて光合成のもとになる葉緑素を分解し、栄養として取り込みます。その際に赤や黄色に葉の色が変わったり、葉を枝から落としたりするのだそうです。

そろそろ皆さんも衣替えの時期。秋の昼夜の寒暖差に負けないように、服装などで調節しながら過ごしましょう。



10月15日は世界手洗いの日



外出から帰ったとき、トイレの後、食事の前などに、せっけんを使って丁寧に手洗いをしましょう。
手のひら→手の甲→指の間→爪の先→親指のまわり→手首、の順に、洗い残しのないように！

インフルエンザ、新型コロナウイルス等の感染症が流行し始める時期です。
基本的な感染症予防対策（手洗い、うがい、咳エチケットなど）を続けましょう！

を続けましょう！

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをする」といいと聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る 目を温める 目を動かす

10月21日の校内献血は、中止になりました

学校での献血は、人数不足のため残念ながら中止になってしまいましたが、献血は、高校生のみなさんが身近にできるボランティア、健康だからこそできる社会貢献の一つです。
200mL 献血は男女ともに16歳から、日本赤十字社の献血ルームや献血バスでできます。詳しくは、日本赤十字社のHPで確認してみてください。

～多くの方の協力が必要です～

- ♥血液を必要としている患者さんがたくさんいます。たとえば・・・
- ・がん ・白血病 ・感染症 ・血友病 ・手術 ・出産 など
- ♥血液は人工的に造れず、長期保存ができません。
- ♥一人あたりの献血の回数や量には制限があります。



10月17日～23日は 薬と健康の週間

薬は手軽に飲めて、悩ましい症状を改善してくれる便利なものですが、正しく飲まないとう効果が現れないだけでなく、思わぬ副作用が出る危険なものでもあります。

正しい薬の飲み方を知っておきましょう。

- ◎「食後」の場合は、食事の約30分後までが最適なタイミング。
(胃の中に食べ物がある状態で飲むことで、胃への負担を減らす)
「食前」は食事の30分前までに飲むことで効果を発揮する。
「食間」は食事と食事の間。食後2時間程度が目安。

- ◎副作用の危険があるため、一度に飲む量は必ず1回分に。
飲み忘れた場合は1回分飛ばし、次のタイミングに1回分飲む。

- ◎お茶や牛乳、ジュースなどで飲むと、薬の吸収が遅れたり、効果が強まったりすることがあるため、コップ1杯程度の水かぬるま湯で飲む。

スクールカウンセラー岡本先生の来校日

- 10月4日(金)・11日(金)・18日(金)
- 11月1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)
- *時間は8:40~11:40 (1, 2, 3校時)
- *希望する場合は担任の先生または保健室まで。秘密は守ります。