

ほけんだより



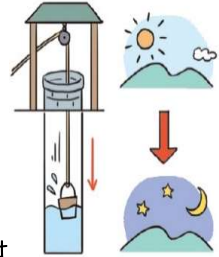
令和5年10月6日

合志楓の森中学校 保健室

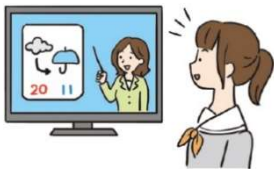
文責 橋爪 昭子

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つるしてある水桶のこと。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んでいく、という例えです。



今年の夏は記録的な暑さで、9月になっても真夏並みの暑さが続いていましたが、やっと、10月に入って朝夕は涼しいなあと感じられるようになってきました。長袖シャツを着ている人も少しずつ増えてきています。10月も平年よりも暑いとの予報がでていて、昼間は25℃を超える日がまだまだ続くようです。



朝夕と昼間の寒暖差が大きいと体調をくずしやすくなります。なるべく脱ぎ着ができる衣服で調節し、こまめに天気予報で気温をチェックして、かぜや体調不良を防ぎたいですね。

10月17日~23日は「薬と健康の週間」

薬は指定されたタイミングを守って飲もう



飲むときは
コップ1杯の
水かぬるま湯で!

食前



食事

食後



食間



食事

●食事の
1時間~30分前
(胃の中に食べ物が入っていないとき)



●食事のあと
30分以内
(胃の中に食べ物が入っているとき)

●食事と食事の間で、
食事を終えて
約2時間後
(食事の最中ではない)



ドラッグストアやコンビニなどで薬が手に入りやすくなり、とても身近なものになっています。しかし、薬は用法・用量を守らなかったり、本来の目的から外れた使い方をすれば、体に害を及ぼします。薬はどんなものでも「リスク」を伴うことを忘れないでください。

【20-20-20ルール】を知っていますか?

※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、米国眼科学会が推奨しているものです。

20分ごとに、20秒間、20フィート
(約6m)離れたものを見て、
目を休ませます

