



南陽高校

保健だより10月



過ごしやすい季節となりました。読書、スポーツ、旅行… 皆さんはどのような秋にしますか？

今月下旬には2年生は修学旅行、1年生と3年生は遠足があります。よい思い出となるように(本調)の管理、調整を自分で行ってください。学校では薬は渡しておりません。必要な場合は、持参してください。

乗り物酔いの予防

- ・睡眠不足は大敵です。前日は十分な睡眠をとしましょう。
- ・前方が見える席に進行方向を向いて座ります。
- ・空腹や食べ過ぎを避けます。
- ・食台やガムを握ります。
- ・“景色射に酔わせない”という暗示をかけます。



<もし、酔ってしまったら…>
 * ベルト等衣服を緩める
 * 内関というツボを押す



秋にもあります!



鼻水やくしゃみなどの症状に悩まされている人も多いと思います。この時期は風邪の症状もあり、何の薬を服用すれば良いのか迷いますね。薬剤師の方や医師に相談すると良いでしょう。一般的には鼻水がサラサラと水のようにあれば花粉症(アレルギー)だとされています。

目を大切に。10月10日は目の保護デーです。

デジタル機器との付き合い方

出典 少年少女新聞社 高校保健ニュースの巻17号

<p>近づいて見ない</p> <p>3倍以上</p> <p>距離が近いと目が疲れるので、適度な距離を保ちましょう(例:画面の縦幅の3倍以上の距離など)。</p>	<p>就寝前の視聴を控える</p> <p>スマホの画面などからはたくさんブルーライトが出ているので、就寝前の視聴は控えましょう。</p>
<p>目がチカチカしたら視聴をやめる</p> <p>テレビやPCなどの映像を見ていて、目がチカチカするようなら視聴をやめましょう。</p>	<p>時々遠くを見る</p> <p>ずっと近くを見続けていると、毛様体筋に負荷がかかります。時々遠くを見て、目を休めましょう。</p>

保健室からのお願い

いつも保健室でのルールを守っていただき、有難うございます。年中、活躍している湯たんぽですが、このところ返却されずに困っています。(先日、トイレに放置されていた湯たんぽを届けた人がいます) また、ベッドの使用後に布団を整えることがマナーかと思っております。皆で気持ち良く使えるように心配りをお願いします。南陽生なら出来るはずです。

有難うございます、助かりました