

秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行りだす時期です。2学期は学校行事が多くありますので、上着など服装で調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。

ストレートネックに注意!



ストレートネックとは?

本来、首の頸椎はゆるやかなアーチ状になっていますが、アーチが失われてまっすぐになってしまうことをいいます。

スマホやゲームを使う時など、うつむく姿勢が長いと、頭の重さを上手く支えきれなくなり、頭痛や肩こりを引き起こします。思い出した時に、こり固まった首や肩のストレッチをしてコリをほぐしましょう。



10月17日から23日は



ダイエットサプリ、飲んでもいい?

ドラッグストアや通販などで、ダイエットサプリが数多く販売されています。でも、高校生は、ダイエットサプリを飲んでも大丈夫?

ダイエットサプリは、基本的に18歳以上の大人がとることを想定して作られています。そのため、体が成長中の子ども(未成年者)がとると、成分量

が多すぎて内臓に負担がかかったり、特定の栄養だけを摂り続けた結果、成長に悪影響を及ぼしたりする恐れがあります。また、サプリを使った安易なダイエットが、摂食障害などの病気につながるケースも心配です。

美容と健康は毎日の食事が基本です。間食を控え、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



生理痛の薬、いつ飲む?



〜〜 痛くなってからでは遅い? 〜〜

我慢強い人は、ついつい「我慢できなくなるまでは…」と痛み止めを飲まずに頑張ってしまうがちですが、痛くなってからでは薬の効きが悪くなることもあります。「痛くなりそう」と思ったときにすぐ飲みましょう。

〜〜 生理中、毎日薬をのんでも大丈夫? 〜〜

毎月生理が来たときに数日続けて飲む分には問題ありません。ただ、月に10日以上薬を飲んでいる場合は、良くない影響が出ることもあります。生理痛がひどくなってきたり、通常の量の服薬ではおさまらなくなってきたりしたときは病院へ行きましょう。



鎮痛剤は生理痛で悩む女子の強い味方。上手に活用しましょう。

10月10日は
目の愛護デー

目の健康について考えよう!

皆さんは毎日、目をたくさん使っていることに気づいていますか?目が充血する、まぶたがぴくぴくするなどは目が疲れているサインです。

今月は、保健委員が「目の健康」について紹介しますので参考にしてくださいね。



2年3組の保健委員 岡野です。

自分の目の状態で困っていることは特にありませんが、私は朝に顔を2~3回水で洗い流すことで目を覚まし顔全体をさっぱりさせています。

さて、暑い日にはハンディファンなどを使う人が多くいると思いますが、使い方によっては目に悪影響を及ぼすこともあるそうです。顔に風を当てているとわずかな時間で目の中の水分が乾き、角膜が露出し目を傷つけてしまう可能性が高くなるわけです。自分が使うときは、目に風を当てないよう首に近いところでハンディファンを使うようにしています。

よく目に疲れが溜まる人や目に違和感を感じる人が多い人は、風を避けたり、目を休ませてみてください。それでも回復しない時は、早めに眼科に行くなど早期受診を心がけると良いと思います。また、目が乾燥していると感じた時には、乾燥用の目薬を差すことをお勧めします。皆さんも出来る限り目に風を当てる行為は避けましょう。参考サイト:Google,株式会社月形



2年3組の保健委員 です。

現在私の視力は、小さい頃からゲームをたくさんやってしまったせいか以前と比較するとどんどん低下してしまいました。そこでスマホ・パソコンなどを使用する時には、目を休めるために1時間に10分程度休憩を取ることをおすすめします。

視力が低下している人は、やはりゲームのやり過ぎも原因のひとつだと思います。電気をつけてゲームをするなど、環境に気を配れば少しは変わると思います。しかし、電気をつけずに長時間ゲームをするなど、意識せずに過ごしていると視力が低下しやすくなります。スマホの画面はできるだけ目から30cm以上離すようにしましょう。そして、スマホを見すぎると起こる可能性がある目の病気は、『眼精疲労』、『ドライアイ』、『ピント調節機能の低下によるスマホ老眼』、『目が内側に寄ってしまうスマホ急性内斜視』などがあります。

私も目の状態をよくするために、なるべく長時間ゲームをやり過ぎないこと、電気をつけてやるようにすることを心がけます。

皆さんも目を大切にしましょう。参考サイト:日本眼科医会、メガネスーパー

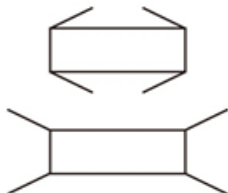


見える?見えない?

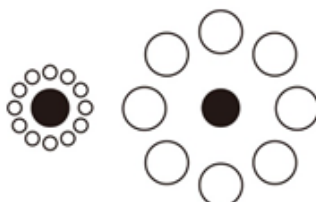
「錯視」あれこれ

☆実際にはすべて同じ大きさや長さなんですよ!☆

四角い部分の大きさは?



黒い丸の大きさは?



Aの横幅とBの縦幅は?

