# ほけんだより 10月

令和８年10月
旭丘中学校　保健室



暑さもやわらぎ、過ごしやすい日が増えてきました。色づき始めた木々や聞こえてくる虫の声に、秋の訪れを感じます。

朝晩と日中の気温差が大きくなるこの季節は、体調を崩しやすくなります。気温に合わせて服装を調節し、秋を元気に過ごしましょう。

## 治すのは自分！

風邪をひいたとき、薬を飲めば治ると思っていませんか？
薬は、熱や鼻水、咳などのつらい症状をやわらげ、体が病気と戦うための力を保つ「応援団」。病気を治しているのは、体にもともと備わっている自分で病気を治す力「自然治癒力」です。




体調が悪い時は・・・

早めに寝て、体を休める
食欲があれば、食べられるものを食べる
こまめに水分をとる

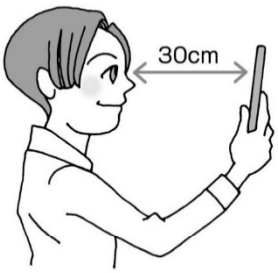
病気を治すために大切なのは自然治癒力がしっかり働ける環境を作ることです。

今年は、例年よりかなり早い時期からインフルエンザの流行が広がってきています。手洗い・消毒・換気　でまずは予防！　かかってしまったら、しっかり休むことが回復への近道です。



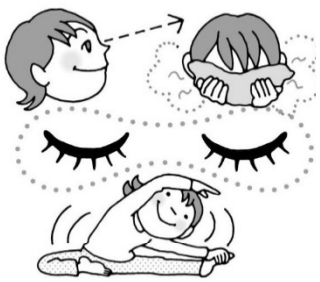
## 疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

### ポイント1 目と画面の距離は 30cm 以上に




近くの画面を見る時、ピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から 30cm 以上離すことを意識して。

### ポイント2 目はこまめに休ませる



30 分に１回を目安に、遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かしたり、ホットタオルで目の周りの血流を良くしたりするのも効果的です。

### ポイント3 使用ルールを決める



長時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。決めた時間やルールを守って使いましょう。

### ポイント4 寝る前はスマホを見ない




スマホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る１時間前は目に負担のかからない過ごし方をしましょう。