

保健だより 10月

令和6年度
松山商業高等学校
保健室・生徒保健委員会

秋らしくなり、だいぶ過ごしやすくなってきました。読書や芸術を楽しみ、勉強も集中して取り組める季節です。皆さんは、どんな秋を楽しんでいますか。好きなことを極めたり、新しいことに挑戦したり…。その先には、きっとわくわくする出会いが待っていますよ。



10月17日(木) ~ 10月23日(水)は「薬と健康の週間」です

薬に頼りすぎない生活を

お腹がくだったときは下痢止め、かぜをひいたらかぜ薬。その他にも塗り薬、貼り薬…と、現代の私たちの生活は、さまざまな薬と切っても切れない関係にあるといえます。スーパーやコンビニで買えるものもあり、近年、より身近になった印象がありますね。ただ、その手軽さ・便利さに頼るあまり、「具合が悪くても薬を飲めば治る」「食事をしなくても栄養さえ摂ればいい」などと考えるはいないでしょうか。



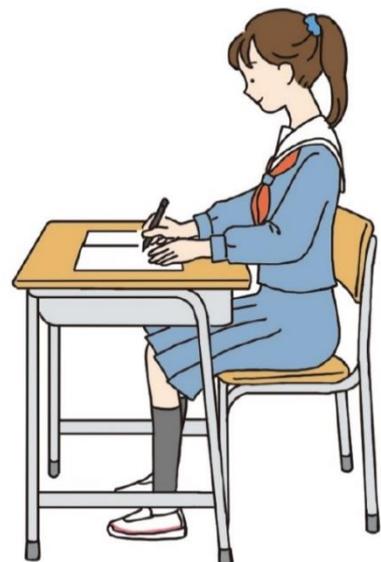
病気やケガを治す、本来の体のチカラ「自然治癒力」が発揮されるためには、十分な休養（睡眠）や栄養バランスのとれた食事をはじめ、よい生活習慣の継続が欠かせません。薬は、あくまでも心身の健康を“サポート”するためのもの。頼りすぎることなく、上手につき合っていきたいものです。

「まっすぐ」はNG? ストレートネックとは

背筋を伸ばしたよい姿勢のイメージから「首もまっすぐのほうがいいんじゃない?」と誤解している人もいますが、首の骨（頸椎）には本来、重さのある頭を支えるためのカーブがあります（前方に少し曲がっています）。

ところが、猫背などのよくない姿勢、パソコン・スマホの画面を見ながらの長時間作業で首が緊張した状態が続くと、だんだんとカーブが消えてまっすぐなままになり、首の痛み・肩こり・頭痛、進行するとめまい・耳鳴り・吐き気などの症状が現れます。この状態を『ストレートネック』といいます。

普段からよい姿勢を心がけること、パソコン・スマホの操作はこまめに休憩をとって長時間続けないようにするほか、軽い運動やストレッチ、お風呂で体を温めるなど、筋肉の緊張をほぐすことを習慣にするとよいですよ。



**保健委員 Pick Up ! 担当 2年5組 大野さん・福岡さん
～ 保健委員が気になる、健康に関する事柄を紹介します ～**

10月15日は手洗いの日!



皆さんは正しく手を洗えていますか。

毎年10月15日は、水と衛生の問題に取り組む国際機関や大学、企業など13の組織から成る「せっけんを使った手洗いのための官民のパートナーシップ」により、「世界手洗いの日」と定められました。この機会に、手洗いの重要性と正しい手洗いの方法をぜひ理解して、参考にしてください。

手洗いは病気の原因となるウイルスや細菌から身を守るために、最もシンプルで効果的な習慣です。

日常的に正しい手洗いを励行することで、COVID-19感染の可能性を36%減らすこと、下痢性疾患を30-48%減らすこと、急性呼吸器感染症を最大23%減らすことができます。

病気の原因となるウイルスや細菌は、手のあちこちにつきます。手の中で溝やくぼみのあるところ、物によく触れる場所をしっかりと洗うことが大切です。手洗いで洗わなくてはいけないのは、次の6カ所です。

手のひら、爪、親指の付け根、手の甲、指と指の間、手首。

洗わなくてはいけないすべての部位を、正しくしっかりと洗うには約20秒かかると言われています。

私は手洗いを早く済ませがちになりますが、たった約20秒で様々な感染症のリスクを減らせることができるのなら、今後は石鹸を使いしっかりと手を洗うことを心がけます。手を洗うという一つの感染症予防を、皆さんも正しく取り組んで、健康に過ごしましょう。

(2年5組 大野さん) 出典：日本ユニセフ協会



目の健康を守ろう!

スマートフォンの利用頻度が高い10代は、ブルーライトによる目のトラブルが目立ちます。ブルーライトを浴び過ぎると目に支障をきたすだけでなく、夜に浴びると体内時計に作用して不眠の原因になることもあるので注意が必要です。

スマートフォンの利用時間を減らし、特に睡眠前は使わないようにするなどの対策を行いましょう。



毎年、10月10日は「目の愛護デー」です!

目の健康を考え、目のトラブルに対する意識を高めるために作られたそうです。

この機会に皆さんも目の健康について考えてみましょう。

(2年5組 福岡さん) 出典：ウィキペディア、LION スマイル目薬