

文化祭とともに9月が終わり、10月に入りました。
 これからは何かに打ち込むのに良い季節。
 芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、・・・いろんな「秋」がありますね。
 秋は過ごしやすい季節ですが、朝晩はぐっと涼しくなり一日の気温差が大きく、風邪をひいたり体調を崩したりする時期でもあります。9月も体調不良の人が多かったので心配です。衣服の調節や手洗いうがいの励行など、体調管理に気をつけてください。

自分のからだが発信するサインを見逃さないでください。

- からだのだるい
- 鼻水が出る
- ひどく眠い
- 足が重い
- 頭がぼんやりする・・・などなど、

しんどいな・・・と思ったら無理せず早めに休養しましょう。



目を大切にするために・・・

スマホ、パソコン、ゲーム・・・

やりすぎに注意!!

「スマホ」「パソコン」「ゲーム」などの電子機器を使うと楽しくって!!と、夢中になってしまうことがありますね。でも長時間やりすぎると、体や心にさまざまな問題が起こる可能性がありますから注意が必要です。



◇世界中に見られている!?

インターネットやアプリで、友だちとコミュニケーションしたり自分の意見を書きこんだり、簡単にやりとりできて便利で楽しい面がある一方で、危険に出会うリスクも高くなっています。



友だちにだけ見せるつもりで書き込んだことが、誰かに読まれているかもしれません。深く考えずに書き込んだことが原因で、誰かを傷つけたり、あなた自身が危険にさらされる場合もあります。

インターネットは、世界中とつながっていて、誰にでも見られる可能性があることを忘れないでください。

◇眠りのリズムや質が悪くなる

寝る直前までスマホやパソコンなどを使用していると、音や光の刺激を受けて、



脳が興奮状態で眠りにくくなります。また、ついつい夜更かししてしまう・・・など、睡眠のリズムが乱れてしまうので気をつけてください。

◇視力が低下する

長時間、画面を見つめていると、ドライアイになったり、目に負担がかかって視力が低下することもあります。

歩きスマホも怖いですよ



⇒裏面に続く

からだの力×薬の話



◆けがや病気を治す力・・・

「自然治癒力」って聞いたことありますよね。

自然治癒力の3つの働き

- ① 傷ついたり古くなった細胞を修復したり新品に代えたりする
- ② からだに入ってきた細菌などの外敵を退治する
- ③ からだの代謝や機能のバランスを正常に保つ

- すり傷や切り傷は、きれいに洗っておけば自然に治る。
- 風邪は消化の良いものを食べて温かくして休養すれば治る・・・これらの「自然治癒力」は誰もが持っています。

◆薬って、病気を治すもの??・・・薬の役割は大きく分けて2つ

- ① 細菌などの病原菌を退治する
- ② 症状を和らげて、自然治癒力の働きを補助する(風邪薬など)

※けがや病気を治すのは、からだの「自然治癒力」。薬はその補助をしてくれるものです。

