

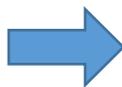


もしかして、9月病??

9月は、夏休み明けで心とからだの休みモードから学校（仕事）モードにうまく切り替えられなくて、心身のバランスを崩しやすい時期。久しぶりの学校でストレスもかかりやすい状態になっています。さらに、季節の変わり目で急激な温度変化にからだがついていけず、心身のバランスを崩しやすくなります。そのような時期に起こる心身の不調を9月病というようです。

こんな症状は、心とからだからの SOS

- やる気が出ない
- 何もしたくない
- 気持ちが落ち込む
- イライラする
- よく眠れない
- 朝起きられない
- 疲れやすい
- 食欲がない
- 頭痛・腹痛など体調不良が多くなる



SOSに気づいたら

まずは、休養。心とからだを休ませることが大切。カラオケ、旅行、スポーツ、趣味など自分がリラックスできることを楽しみましょう。不規則な生活はストレスをためる原因になりますから、規則正しい生活をすることも大切です。

風しんにご注意！！

近日、風しんの感染が全国に拡大しています。今年の患者数は、すでに去年1年間の約4倍になっています。これまでは東京都や千葉県など首都圏での感染が多くを占めていましたが、愛知県などでの感染も増加しています。



★風しんとは？

風しんウイルスを原因とし、発熱や発疹、リンパ節の腫れを主症状とする感染症です。

妊娠初期の妊婦さんが風しんウイルスに感染すると、赤ちゃんの目や耳、心臓などに障害が起こる「先天性風しん症候群」を発症することがあります。

★予防法は？

- ・手洗いうがいの徹底
- ・マスクを着用する
- ・予防接種を受ける



今回の流行の拡大は、“風しんワクチン空白世代”とされる 30～50 代の男性が中心と言われています。また、子どもの頃に予防接種を受けていても、風しんの免疫が低下している場合もあります。

妊娠中は予防接種を受けられないので、家族など周りの人が予防

今月の裏面担当は3年3組の保健委員さんで、「10月10日 目の愛護デー」についてです♪

10月10日の愛読者へ

最近、泣いたのはいつですか？



感情が動いた時に流る涙には「カルタミス効果」があると言われてます。涙と一緒に心の中のイライラやモヤモヤ、心を外に出す「心の浄化」という意味合です。泣ける映画などを見て涙を流しストレス解消をすることを「涙活(るいかつ)」とも呼ぶのだとか。

芸術の秋。そんな楽しみ方もありかもしれませんね。

Let's

涙活!!



知ってる？

IT眼症

IT眼症とは、スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をすることで、目や体が疲弊し、現れてくるいろんな症状のこと。

こんな症状ありませんか？

そんな人は



目があんなに疲れる

○目やその周りの疲れ・痛み

【目とIT機器の距離をチェック!】

40cm ~ 50cm 離すといいよ!



右目がうずく...

○目が乾く(ドライアイ)

【連続使用時間をチェック!】

50分連続して使わないように! 休憩を入れよう!



Bが3人!?

○ちがったり、かほんだりピントがずれたりして見づらい



【メガネやコンタクトの度数をチェック!】

遠くがよく見える度数だと近くのは見づらくなるよ! 度数を変えてみよう!



腰が痛いしかな?

○首、肩、腕、腰などのこりや痛み



あたまいたい!

○頭痛やめまい



今日ごはんいらない

○食欲がない

目を大切に!
異常があったら
病院へ!!



バイバイ