



過ごしやすい日が増えてきました。このまま終わらないのでは…と心配するほど灼けつくような暑い夏も終わり、今は朝晩少し肌寒い日もありますね。この時期は、スポーツや勉強、読書など何にでも気持ちよく取り組めるときです。爽やかなこの季節、あなたはなに打ち込みますか？



～薬物乱用防止教室～

今年度の講師は、学校薬剤師の川本先生でした。毎年全校で学びますが、立場の違う方をお招きして、違う視点でお話をしていただきます。学校薬剤師さんは、環境衛生検査等で来校していただく機会もあり、皆さんにとって身近な薬の専門家のお話でした。

【感想から】

- ・薬物乱用は、「大麻や覚せい剤など違法薬物を乱用する」という遠い話だと思っていたが、薬局などで手に入る市販薬を用量や用法を守らず使うことも薬物乱用になるのだと分かった。
- ・病院でもらう薬でも、使い方によっては薬物乱用になるので、使い方に気をつけたい。
- ・違法薬物を使って逮捕されたニュースを見て、自分だけでなく周りの人にも迷惑をかけるので絶対にやってはいけないと思っていたが、今日の学びで更に強く思った。
- ・自分を守るのはもちろん、自分の周りの大切な人たちを守るように、いざというときに自分から動けるようにします。
- ・日頃から悩みを抱え込まず、信頼できる人に相談する。

お話を聞き、改めて薬物の恐ろしさや正しい知識の必要性、困ったときには相談する勇気を持つことなどたくさんの学びがありました。



一生の骨の強さは十代で決まる!?



骨の中に蓄えられるカルシウムなどの量を「骨量」といい、多いほど骨は丈夫になります。

骨量を大きく増やせるのは、成長期だけ。二十歳頃にピークに達した後は、年齢とともに減っていきます。将来も元気に活動できるかどうかは、今骨量をどれだけ蓄えられるかにかかっています！

骨量を増やすポイント

カルシウムをとる

骨の材料になります

ビタミンDをとる

カルシウムの吸収を促します

日光に当たる

体内でビタミンDが生成されます

運動をする

骨に負荷がかかり、丈夫な骨づくりにつながります



10月10日は



今月は特に 目の健康について 意識しましょう！

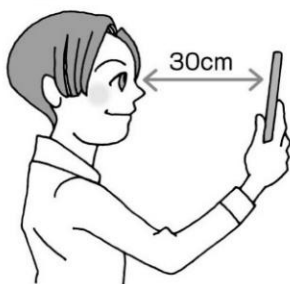
目の愛護デー

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

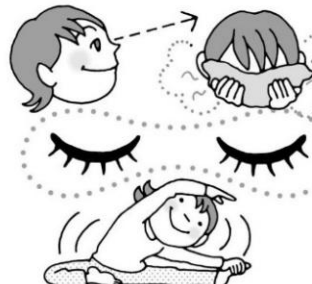
目と画面の距離は 30cm 以上に



ス マホの画面のように近くを見る時、目は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、5m以上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すのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良く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。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4

寝る前はスマホを見ない



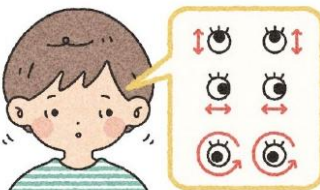
ス マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。

目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。

目を動かす



遠くを見る



まばたきをする



目を温める



10月の予定

- 1日 薬物乱用防止教室 (全校)
- 22日 思春期健康教育 (3年)
- 26日 食育 (3年)

東広島市内でも、インフルエンザが流行し始めました。うがい、手洗い、換気を徹底しましょう！