

# さくらウェルネス 第22号

桜の聖母短期大学 健康管理室

令和元年 10月

夏休みが終わり、後期が始まりました。充実した夏休みを過ごすことができたでしょうか？秋の空気が感じられるようになってきましたね。スポーツ、読書、芸術、食欲の秋・・・と、秋は何をするのにもよい季節です。夏休みモードから新学期モードへ切り替え、後期もがんばりましょう♪



夏休みについて夜更かしをしていた、暑くて食事を抜いてしまった・・・等、生活習慣の乱れはありませんでしたか？夏休みが終わり、学校モードへ切り替わるまで、少し時間がかかるかもしれませんね。

体調を整えるために以下のことを心掛けてみてください。

なつやす  
夏休みのつかれのこ  
残っていませんか？



☆旬のものをたくさん食べよう。

実りの秋、食欲の秋。

朝ごはんもしっかり摂りましょう。

☆しっかり眠ろう。

秋の夜長。良い眠りを心がけてみましょう。

☆少し寝不足でも朝決めた時間に起きよう。

体を起こし、カーテンを開けて朝日を浴びることで体内時計がリセットされますよ。

☆時には好きなことをしてリラックス♪

ストレスをためないことも大切です。



ふとねまわり、スッキリしてる??



お風呂に入ってあたたまろう。



秋の夜長



部屋の電気を消そう。

眠ぐっすり  
眠ろう。



夜、強い光を浴びない。

24  
テレビ  
パソコン  
コンビニ  
スマホ  
携帯ゲーム

## 季節の変わり目。気温の変化に注意！

少しずつ、朝晩の冷えを感じるようになってきました。昼間は暖かくても、帰る頃には寒くなっていることもあります。暑さ・寒さの差が大きいと、風邪を引きやすくなります。

これからの季節は、一枚は羽織れものを準備するなど、脱ぎ着しやすい服装を心がけたいですね。



7つの間違いがあります・・・→



# 10月10日は目の愛護デー

## 目にやさしい生活をしよう

目にかかっていますか？

こすっていませんか？

近づきませんか？

長時間になっていませんか？



前髪は切るか、ピンでとめる



ゴミが入ったときは、水を入れた洗面器の中でまばたきをする



本やノートから目を30cm以上はなす



テレビやゲームは時間を決め、それ以上はやめる

「ドライアイ」「スマホ老眼」という言葉をよく耳にするようになりました。パソコンやゲーム、スマホなどで目を使いすぎると、目が疲労することはもちろん、不快感やピントが合いづらいという症状がでてしまうことがあります。人間は外界からの情報の約80%を目から得る情報に頼っているとされているほど、大切な感覚器の一つです。これから先の長い人生、毎日お世話になる目をいたわりましょう。

### ドライアイを ふせぐには

●蒸したタオルなどで目を温める

1時間ごとに10~15分休もう

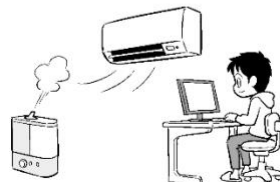


●まばたきを意識して多くする



●環境を整える

- ・画面は目より下にする
- ・エアコンの風が目直接あたらないようにする
- ・室内の空気が乾燥しないようにする



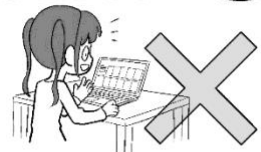
### おしゃれ用の カラーコンタクトレンズ

■インターネット通販などで気軽に買って使わないでください

■粗悪なものを使ってしまうと...



■どうしてもほしいときは...眼科で相談・検査をしましょう(まず保護者の方への相談が必要です!)



■目に障害が残ることがあります



健康管理室には、点眼薬、コンタクトレンズの洗浄液・保存用のケースも常備しています。困ったら相談に来てくださいね。

## 健康管理室よりお知らせ

☆麻疹・風疹の抗体検査、予防接種は済んでいるでしょうか？予防接種が済んだ場合、抗体検査を受けた場合などは、健康管理室まで報告をお願いします。また、まだ母子手帳の確認ができていない方も数名います。準備ができ次第、早めに提出をお願いします。

☆入学時に健康調査票を記入してもらいました。住所や電話番号、ご両親の連絡先などの変更はありませんか？緊急時の連絡の際にも使用します。変更がある場合には速やかに申し出てください。

☆健康管理室の長時間の利用者が増えています。これから感染症がますます流行る時期になってきます。後期からは、**緊急の場合を除き、原則1人1日1回30分程度の利用**とさせていただきます。ご理解とご協力をお願いいたします。

