

平成29年10月6日  
練馬区立開進第四中学校

7月に発行されたPTAの広報誌のアンケートに「最近涙を流したのはいつですか。」とありました。先生方のいろいろな場面の事が書いてありましたが、みなさんはどうですか。感情が動いた時に流す涙は「カタルシス効果」があると言われていています。涙と一緒に心の中のイライラやモヤモヤを外に出す「心の浄化」という意味あいです。最近、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）」と呼ぶそうです。芸術の秋。そんな楽しみ方もいいですね。

## 10月10日は目の愛護デー

**IT眼症**、知っていますか。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、目や体が疲労し現れてくる症状のことです。

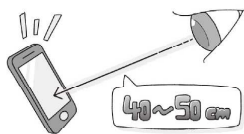
### こんな症状ありませんか？

|                             |                         |   |
|-----------------------------|-------------------------|---|
| <p>目やその周りの<br/>疲れ・痛み</p>    | <p>目が乾く<br/>(ドライアイ)</p> | <p>ちらついたり、かすんだり、<br/>ピントがずれたりして、<br/>見づらい</p> |
| <p>首、肩、腕、腰などの<br/>こりや痛み</p> | <p>頭痛やめまい</p>           | <p>食欲が出ない</p>                                 |

そんな人は... **など**

#### 目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で、40～50 cmくらい離します。見やすいように、文字の大きさなどを調整しましょう。



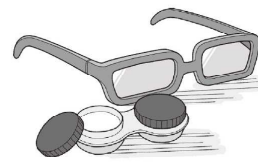
#### 連続使用時間をチェック

50分以上は連続して使わないようにしましょう。「熱中すると忘れちゃう！」という人は、アラームを使うのもオススメ。



#### メガネやコンタクトレンズの度数をチェック

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くのは見づらいです。



目の症状の裏にいろんな病気が隠れていることも。IT機器の使い方を見直しても治らない場合は、病院へ

## 秋の花粉症

秋も花粉症があります。かぜの症状が長引いている時は、花粉症かもしれません。

秋の花粉症の原因は、ヨモギ、ブタクサ、カナムグラなど、身近な雑草です。花粉が飛ぶ範囲は、数10メートルぐらいです。また花粉が飛びやすいのは、湿度の低い日や午前中です。草むらに近づかないように注意しましょう。そして外から帰ったら、手洗い、うがい、洗顔をしましょう。



## 10月17日～23日は薬と健康の週間

市販薬に添付された説明書。じっくり読んだことがありますか。効果や用法、用量の他にも大事な情報が書いてあります。

### 副作用

薬を飲んで眠くなったり、下痢や便秘になるのも副作用の一つです。ショック症状など、思いもよらない症状が出ることもあります。あらわれ方には個人差があります。

### 併用してはいけない薬

効き過ぎたり、効果が変わってしまうことがあります。

### 取り扱い注意

保管の仕方にも注意をしてください。薬が湿気等で分解してしまう事があります。

**※服薬中に具合が悪くなった時は、処方箋や市販薬の添付文書を持って受診しましょう。**



## 日本人の死亡原因第一位は？

答えは「がん」。対して欧米ではがんによる死亡率がどんどん減っています。医療レベルに差は無いのになぜでしょう。これには、がん検診の受診率が関わっているといわれています。欧米では70%以上が受けるのに、日本では半分以上の人が受けていません。

「肺がん」「胃がん」「大腸がん」「乳がん」「子宮がん」の5つのがん検診があります。今は、「がん＝死」ではありません。早期発見、早期治療で治る可能性が高くなっています。2年生には先日「やさしいがんの知識」という冊子を配付しました。ぜひ、家族で話題にしてください。



## 秋の夜長何をしますか？



「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」等、秋はいろいろな形容詞のつく季節です。気候が穏やかで過ごしやすいため何をすることも良いということなのでしょう。春にまいた作物が収穫の時期を迎えるので「実りの秋」とも言います。おいしい物もたくさん出るので「食欲の秋」でもあります。体をたくさん動かして、旬の食べ物からしっかり栄養をとり、やがて近づいてくる寒い季節に備えましょう。また、芸術鑑賞、読書、音楽鑑賞も良いですね。心にもたっぷり栄養をあたえましょう。

