

ベアーズルーム

練馬区立豊玉中学校

令和5年10月16日(月)

保健室

10月に入り朝晩の寒暖差があり、季節が進んでいるのだと感じます。人間の体は寒暖差に弱いので免疫機能が低下することもあります。できればその日の天気予報をチェックして、気温に合った衣服の調節を行って欲しいです。少し重いですが上着を持ち歩いたり、気温の低い日は、水筒の中身を暖かくしたり、カイロを持ってきたり、自分にできる工夫ができるとういと思います。そして、季節の変わり目は気圧の変動により頭痛も出やすいと言われています。薬が必要な人は自分自身で薬を持参してください。保健室で薬をお渡しすることはできませんのでよろしくお願いします。

10月17日～23日は「薬と健康の週間」

現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のためには…?



- 使う前に説明書(効能書き)をよく読む



- 用法・用量を必ず守る

- 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で



- カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない

予防接種について

インフルエンザもコロナウイルス感染症も、予防接種があります。希望する人は早めに予約を入れてください。予防接種をしてから抗体ができるまでに2週間かかると言われています。予防接種を行う人は遅くとも11月中には済ませておくことがおすすめです。

☆インフルエンザワクチン→国が定めた分量だけ製造するので、ワクチンがなくなる可能性もあります。接種は自己負担額があります。

☆コロナウイルスワクチン→東京都の摂取会場が都庁になっています。比較的予約が取れます。打ちたい会社のワクチンで予約が分かれており、自分で選んで予約ができます。今回までの接種は無料で受けられます。

ベアーズツリー

コロナが原因で行えていなかった、合唱コンクールが昨年からやっと行えるようになりました。私が教員になってよかったと思う事の中には「給食がある」「生徒の歌が聞ける」です。この2点は本当に大きいです。

初任者の時の学校も、合唱に力を入れていました。数学の先生は「数学が出来なくてもいい。これだけ感動する歌を歌える君たちは凄い。」と言って、泣きながら聞いていました。人の心に響く歌が歌える。本当に素晴らしいことだと思います。「合唱」は一人ではできません。みんなの力があって「合唱」なのです。「合唱」を行えることはとても大切です。合唱団などに入っていない限り、合唱を大人になって行うことはないのであります。

歌が得意でない人もいるかもしれませんが、でも、みんなと一生懸命に歌うことが一番重要です。一生懸命に歌う姿に人は感動するのだと思います。今年もみなさんが作り出してくれる「幸せな時間」を楽しみにしています。その為にも、体調管理をしっかり行ってベストな状態で合唱コンクールに臨んでください。

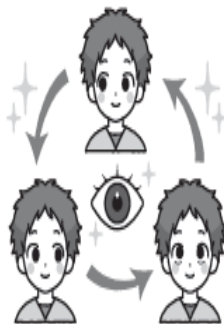
スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング[®]

スマホの使い過ぎは禁物ですが、使わないわけにもいきません。そんな時は「スマホ老眼」を予防・軽減できるトレーニングをやってみましょう。どれも簡単なので、休憩時などにすぐにできます。



目を動かす[☆]

指を見つめながら、その指を近づけたり遠ざけたりする、顔を動かさないように目をぐるっと1周させるなど、目の周りの筋肉をほぐしましょう。



遠くを見る[☆]

窓の外の景色を眺めたり、遠くの看板の文字を読んだりして、目の筋肉をゆるめて、リラックスさせましょう。



まばたきをする[☆]

意識してまばたきの回数を増やしましょう。ギュッと閉じたり、パッと開いたりすれば、目の表面が潤い、目の周りの筋肉もほぐれます。



目を温める[☆]

ホットタオルなどを目にあてて血流を良くしましょう。目を休ませるのも大事なトレーニングです。

