

ほけんだより 10月 がつ

平成30年10月1日 本庄高等学校 保健室

朝、晩はだいぶ涼しく感じられ、秋めいた日が増えて来ました。「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」と、何をするにも快適な季節です。いろいろなことにチャレンジしてみましょう。

- （見え方に変わりはありませんか？定期的にチェックしましょう。）
- （スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけどたまには遠くをながめて休憩を！）



目の愛護デー 目にやさしい生活を



- （目がズキズキ痛い、充血している目のまわりが熱っぽいときは冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。）
- （目がかわく、ショボショボする…そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！蒸したタオルで目を温めてあげましょう。）

コミュニケーションを広げる

カラーユニバーサルデザイン

「カラーユニバーサルデザイン」とは、色覚異常などによって色の見え方が異なる人にも情報がしっかり伝わるよう、色づかいや表示に配慮したデザインのことです。男女で平均40人に1人くらいの割合で、色の見え方に特性をもつ人がいると言われています。相手に伝わりやすいようにすることは、どんなコミュニケーションにおいても基本です。また、色の見え方が異なる人に配慮することで、そうでない人にとっても、よりわかりやすいデザインにつながっていくと考えられます。

具体的には…

- 明るさ、組み合わせなども含め、見分けやすい色づかいで表す
- 文字を添えたり形を変えるなど、色なしでも理解できるように表す



みんながわかりやすい、使いやすいと実感できるものを増やして、暮らしやすい社会に。日々の生活の中で、1人ひとりが意識していきたいものです。

やる気スイッチを入れよう！

二学期が始まり約一ヶ月過ぎましたが、なかなかやる気が出ない人もいないのでしょうか？

「やる気スイッチ、僕のはどこにあるのだろう〜」というCMがありましたが、やる気スイッチは脳の中にあるようです。そして、やる気を引き出すためには4つのスイッチがあり、①からだを動かす②いつもと違う事をする③ごほうびを与える④なりきる・・・という、行動がやる気につながるのだそうです。

詳しくは、上大岡トメ・池田裕二著「のうだま！やる気のコツ」(幻冬舎)を読んでみてください。

薬と健康の週間 医薬部外品とは

簡単に表すと「医薬品ではないが、医薬品に準ずるもの」—それが『医薬部外品』です。

みなさんが普段から使っている歯みがき剤やハンドクリームを見ると、医薬部外

品と表示されてい

るものがあると思

います。これらは

さまざまな効果・

効能が認められた

成分が配合されて

いる商品ではあり

ますが、積極的に

病気やケガなどを

治すものではありません。いわば予防に重点を置かれたものなのです。効果そのものについても誰にでも必ず認められるというわけではなく、“期待できる”範囲にとどまります。では、『医薬品』とはどう違うのでしょ

うか。医薬品は、配合されている有効成分の効果が認められており、病気の治療や予防に使われるものをさします。

有効成分が体に作用するため、用法・用量をしっかりと守ることが必要となる

のです。病院等

で医師が処方す

る薬や、ドラッ

グストア等で買

えるかぜ薬や胃

腸薬、目薬など

が含まれます。



薬物乱用防止教室について

平成30年12月19日(水) 12:55~13:45に本校の柔道場で、2年次生徒を対象に薬物乱用防止指導員をお招きして、薬物乱用防止教室を開催いたします。

保護者の参加も可能です。ぜひご参加ください。