



東京都立東村山高等学校  
保健室発行  
2022. 10. 25

10月も終わります。長く感じる二学期も、気付けば半分以上過ぎました。9月以降、夏休みの間に生活リズムを崩し、体調不良を訴える生徒が多くいます。台風による低気圧や季節の変わり目、一日の寒暖差、文化祭等の行事など、落ち着かない日々が続く、知らず知らずのうちにストレスが溜まり疲れてしまっている人もいないでしょうか。二学期もあと半分。もう一度自分の生活を見つめなおし、心と体の健康を大事にしていきましょう。

10月17日～10月23日

**『薬と健康の週間』**

厚生労働省、都道府県、薬剤師会が主催する、医薬品を正しく使用することの大切さ、そのために薬剤師が果たす役割の大切さを一人でも多くの方に知ってもらうよう活動する週間です。

～ 薬を正しく使うポイント ～

- 用法・容量を守る
- 水かぬるま湯で飲む
- タイミングを守る
- 人と貸し借りしない

**常備薬について**

頭痛・腹痛・持病・アレルギー等の症状が出たときに常備薬を使用する人は結構いるのではないのでしょうか。市販の薬でも副作用があります。購入する際は薬剤師に相談しましょう。

今後、修学旅行や校外学習で常備薬が必要な場合は忘れずに持参しましょう。バスなどで乗り物酔いしやすい人は、酔い止めも忘れずに。

**寝る前のスマホは睡眠の質が下がる・・・**

「朝、起きられない」「昼間もずっと眠い」→寝る前スマホが原因かも！

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモンの分泌をおさえています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って眠りの質が悪くなってしまいます。

Twitter にインスタに Tik Tok・・・一度開くと永遠に見られちゃいますよね・・・

質の良い睡眠で健康に過ごすためにも、寝る2時間前にはスマホから離れられるといいですね。



**新型コロナウイルスについて、いつも朝の健康観察などご協力ありがとうございます。これまで通り基本的な感染症対策を続け、気持ちよく学校生活を送っていきましょう！**

