



暑さが落ち着き、やっと涼しくなってきました。愛翔祭に向けた練習の歌声が、保健室にまで届き、わくわくした気持ちになってきます。歌うことが苦手な人も、歌を聴くことを楽しんだり、雰囲気を楽しんだり、自分なりの楽しみ方を見つけるといいですね。

◎目を大切にしよう

私たちは、様々なものを目で見て、情報を得ています。合唱に関しても、耳で「聴く」だけでなく、歌っている姿勢・表情を、目で「見て」楽しむことができます。

みなさんは、スマートフォンやゲーム等を近い距離で長時間見ていませんか？



近い距離で画面を長時間見続けると、近視がどんどん進んでしまいます。姿勢を正すことを意識したり、時間を区切って、遠くを見て目を休めたりすることで、近視の進行を予防していきましょう。

目を休めよう



20-20-20ルール

20分ごとに **20**秒ほど **20**フィート（約6m）離れたところを見て

◎薬と健康の週間

「薬と健康の週間」は、医薬品を正しく使うことの大切さを、多くの人に知ってもらうための週間です。

薬を使う時に、頭に入れておいてほしいことが、薬は『自然治癒力をサポートするもの』ということです。自然治癒力とは、私たちの身体に元々備わっている、「回復する力」です。体調が悪いとき

に、薬の力を借りることが必要な時もありますが、睡眠や食事をしっかりと、自分の「回復する力」を高めることも大切です。



毒と薬

「あらゆる物質は毒である。毒になるか薬になるかは、用量によるのだ」
—スイスの医学者 パラケルスス

手術に欠かせない麻酔薬は、人間の体をしびれさせる花から発明されました。ワクチンは病原微生物を少量または害がないほどまで薄めて体内に入れることで、免疫を獲得できます。

このように、毒のある植物や病原体など、体に害があるものも、使い方や量によっては「薬」になります。反対に、体に良いものも、とり過ぎると「毒」になります。

病院や薬局で販売されている薬は、体に良い効果をもたらす用法・用量が決まられています。きちんと守って使用してくださいね。

表裏一体

