

ほけんだより10月

令和4年10月3日(月)
呉市立和庄中学校
保健室

秋風が心地よく穏やかな気候が続くので、体を動かしたり、新しいことを始めたりするものピッタリな季節になりました。でも朝と夜は寒いくらいの日もありますね。朝・昼の気温差からか、お腹の調子が悪い人、頭がいたくなるなど体の調子を崩している人もいます。現在学校は冬服への移行期間です。衣服の調節や生活リズムを整えて体調を管理していきましょう。



秋はスポーツや読書、芸術など何かに挑戦するにはとてもいい季節ですね。でも集中しすぎて「目」を使いすぎていませんか？特に3年前からおうち時間が増えてスマホやゲームの時間が大きく増えた人は心配です。

メティアコントロールを意識して
目をいたわりましょう。

夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か...



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！
**疲れ目のサイン
出てない？**

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

～ 感染症予防は手洗いから



10月15日は
世界手洗いの日

- ・食事の前
- ・外から帰ったとき
- ・トイレのあと
- ・くしゃみをしたとき



持っているかな？



清潔なハンカチ

洗い残しが多いポイント⑤

- ①指先（意外と親指が忘れがち・・・）
- ②指の間
- ③手首 ④手の甲 ⑤手のしわ

～薬を正しく使っていますか?!～
薬と健康の週間について
(10月17日から23日)

守ろう! 薬の約束 3つのない

コーヒージャースマ
× 飲ま^{ない}



薬の効果が下がったり、副作用が出てしまったりする場合があります。薬を飲むときは、水かぬるま湯で。

貸し借りし
× ^{ない}



原因や症状によって、必要な薬や量は違うので、仲のいい友だちでも薬の貸し借りはしません。

頼りすぎ
× ^{ない}



体が持つ力を「サポート」するのが、薬の役目。健康な体作りには、食事・運動・睡眠のバランスが大切です。

4月に視力測定を行い、あれから半年がたちました。
“黒板の字が以前より読みにくくなった。”など気になることがあれば、休憩時間や放課後を利用して保健室へ測りにきてくださいね。

メガネやコンタクトレンズを使用している人も、定期点検をしましょう。

2年生のみなさんは、これからの「保健」の授業で、薬物乱用防止について学んでいきますよ。

薬は 用法・用量 を守って 正しく 使いましょう



保健室に、内服薬(飲み薬)はありません

保健室は、ケガなど(外科的なこと)の《応急手当》を行うところです。病院や薬局ではないので、《治療》はできません。

《応急手当》のためのバンソウコウや湿布など(医薬材料)が、保健室にはあります。しかし、頭が痛い・お腹が痛いなど(内科的なこと)で、薬を渡すことは《治療》になるので、薬は保健室にはありません。

(一人一人の薬の目的・効かせたい効果や副作用などの理由でも薬を渡すことができません。) お腹が痛くなる原因は何か? 最近の生活はどうか?

【カゼかな。朝ごはん抜きだからかな。ストレスかな。排便かな・・・】
振り返ってみましょう。できるだけ薬にたよらなくていいように、自分の体調管理をしっかり行いましょう。