

保健だより10月

令和5年10月2日

大島中学校



10月に入り、涼しさを感じる日も増えてきました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。今年は例年よりも早くインフルエンザの流行が始まっているので、感染症対策や睡眠・食事をしっかりとって免疫力を高め、体調管理に努めていきましょう。

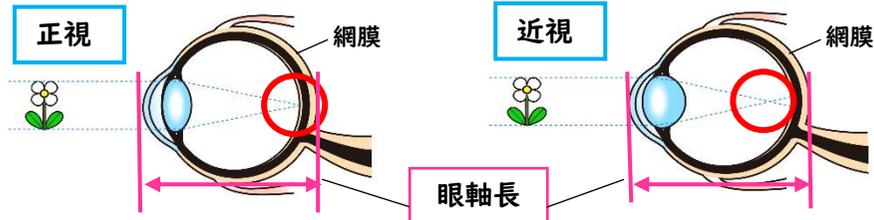
10月の保健目標 ☆目を大切にしよう☆



近視に気を付けましょう

10月10日は目の愛護デーです。皆さんは普段から目に優しい生活ができていますか。スマートフォン・タブレットの普及や睡眠のとり方の変化により、小中学生の「近視」が増加しているといわれています。

☆近視とはなにか



近視になると近くは見えますが、遠くはぼやけて見えにくくなります。これは、眼軸長（眼球の長さ）が伸びてしまい、通常であれば網膜にピントが合うところ、網膜より手前にピントが合ってしまうことが原因です。

成長期になると眼軸長も伸びてくるため、子どもの時期に近視を発症しやすくなります。

☆近視を予防・進行させないようにするために

○屋外での活動時間を増やす

理想は1日2時間以上外へ出て太陽の光を浴びると◎

○近くを見る作業は休みながら行う

20-20-20ルール（20分ごとに、20秒間、20フィート〈約6m〉離れたものを見る）を意識しましょう

○読書やスマートフォンは明るい環境・良い姿勢で

良い姿勢を心がけることで、自然と目との距離をとることができます

○質の良い睡眠をとる

寝る2時間前にはスマートフォン、ゲームの使用を止めましょう

画面から出ているブルーライトには体を目覚めさせる働きがあります

薬の正しい使い方

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…？

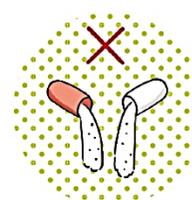
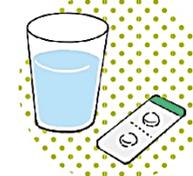


●使う前に説明書（効能書き）をよく読む



●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

◎保健室では、副作用やアレルギー反応を起こしてしまう危険性があるため、生徒の皆さんに飲み薬を渡すことはできません。同様の理由から、友達同士で薬を渡すこともしないようにしてください。

～保護者の皆様へ～



4～6月にかけて実施いたしました健康診断において異常が見つかった場合、治療勧告用紙をお配りしています。医療機関受診後は受診結果報告用紙を学校にご提出ください。

また、視力検査の結果、裸眼視力または矯正視力がB以下（0.9以下）のお子さんにお配りいたしました視力管理カードは、視力の経過をみるものであり、中学校卒業まで使用します。医療機関を受診後、年度末までに必ず学校に戻していただきますよう、よろしくお願いいたします。

