

ほけんだより 10月

笛南中保健だより No.18

2024年10月7日

文責 石井 真実

残暑が厳しかった9月ですが、気づけば10月…すっかり秋らしい天気になってきました。朝夕は涼しいと感じることもありますが、日中は気温が上がり暑くなることもあり、気温差で体調をくずしやすい時期です。衣服の調節をしたり、バランスのよい食事・十分な睡眠時間の確保など、体調管理をしっかりと行いましょう。



10月17日～23日は「薬と健康の週間」

薬は正しく使いましょう！

たくさん飲めば飲むほど効果がある？



副作用や中毒症状が現れることも。薬は決められた用量を必ず守りましょう！



薬は使う前に説明書(効能書き)をよく読んで、用法・用量を守って使いましょう！

未開封なら使用期限が切れていても大丈夫？



変質したり効果が低下していることも。期限の切れた薬は使わずに捨ててください。



10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる！

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

指先や爪は反対側の手のひらでこする



親指や手首は反対側の手で握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね！

10月10日は目の愛護デー



今年も図書室とのコラボ企画をやっています！ぜひ図書室に行ってみてください♡保健室前の掲示物もやってみてね♪



裏面の『目を守るための大切なお話～視力低下予防のために～』もしっかり読んで、目を大切にしよう！！

目を守るための大切なお話

～視力低下予防のために～

令和6年度
山梨県養護教員研究会
中学校向け

毎日の生活の中で、こんなことはありませんか？

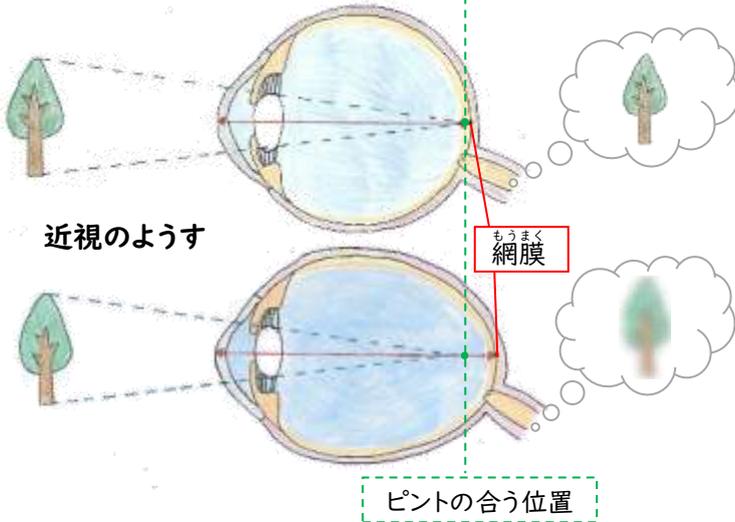
- 授業中、黒板の字が見えにくい
- 教科書や本を読むときに、顔を近づけてしまう
- ものを見る時、目を細めてしまう
- テレビやタブレットなどに近寄って見てしまう

⚠️多く当てはまる人は、遠くが見えにくい近視の状態になっているかも？!



近視とは、「遠くが見えにくく、近くが見やすい目の状態です」

正しく見えているようす



目は、入ってきた光の向きを、ちょうどよい方向に曲げて、網膜に合わせています。

網膜にピントが合うとものがはっきり見え、ピントがずれるとぼやけて見えます。

「近視」とは、近くを見るときはピントが合うけれど、遠くを見るときにピントが合わず、はっきり見えない状態をいいます。

近視がある人は、目の大きさが、後ろ方向に大きく伸びてしまうことが多いそうです。その原因のひとつに、タブレットやスマホ、ゲーム機などを長い時間近くで見続けることがあげられます。

タブレットを使うときに気をつけてほしいこと

1 30cm 以上 離して使う

30cm

姿勢よくイスに座って使うのがポイント

2 30分に1回は 休憩する

30分おきに画面から目を離し、20秒以上遠くを見る

3 時々体を動かす

休憩のとき、瞬きや背伸びなど体を動かすと効果的

4 明るさを調整して使う

★学校では・・・
カーテンをうまく使う

画面に日光が当たるときは、カーテンを閉め、調整しよう

★家では・・・
明るい部屋で使う

夕方や夜は、画面の明るさを少し暗めにする

5 寝る1時間前 にはやめる

家族と一緒に使う時間のルールを決めよう

読書や学習をしているときなどに「これまでと見え方がちがうな」と感じたら、学校の先生や
おうちの人に相談し、早めに眼科を受診しましょう。

