

保 健 だ よ り



R3. 10
河内中学校
保健室

10月の保健目標

目の健康について考えよう

肌寒い季節となりました。1日の温度差が大きい日もあり、体調を崩しやすい時期でもあります。

夏の生活の影響が出るのも秋への変わり目の頃。体の様々な部分に症状が現れやすくなります。

「季節の変わり目だから」というよりは、生活習慣のリズムが崩れないように気を付けてください。また、気候に合わせた服装で温度調節ができるようにしましょう。

目を大切にしましょう！！

R2. 視力検査結果一覧	1年		2年		3年		小計	
	男	女	男	女	男	女	男	女
受検者数	50	69	54	53	61	59	165	181
A:1.0以上	27	31	27	12	22	21	76	64
B:1.0未満0.7以上	3	5	4	5	6	6	13	16
C:0.7未満0.3以上	5	9	4	15	5	8	14	32
D:0.3未満	15	24	19	21	28	24	62	69



視力検査は、1.0以下が、男子53.9%、女子64.6%とそれぞれ半分を占めています。特にD判定（0.3未満）の割合が高く、男子は37.5%、女子は38.1%と4割近くを占めます。

生活習慣から考えてみると、授業中の姿勢や歩き方、携帯電話やパソコン画面を長時間見ていることが原因として考えられます。この機会に、姿勢に関する自分の習慣を見直してみてください。

（ねこ背・足組み・頬杖・足を前に投げ出して椅子に座るなど）

下の図は、目にとって良い生活の仕方を紹介しています。ぜひ実践してみてください。

明るい部屋で

30cm以上
離そう

1時間くらい近くを見続けたら
10分は遠くを見よう

10月10日は目の愛護デー /

スマホも
タブレットも
1人1台!?

生活習慣を
目に優しい

移動中はまわりの景色も
楽しんで

定期的には眼科医の
指導を受けよう

「薬と健康の週間」

10月17日（日）～10月23日（土）

○ 薬と健康

薬は病気を治すために役立ちますが、使用方法を間違ってしまうと、体に負担をかけたり、悪い影響を与えたりすることもあります。薬の目的・効果・副作用をよく知って、正しい使い方を守ることが大切です。また病院で処方された薬は受診した人に対して処方されています。症状が似ていても、自分以外の人に使わないようにしましょう。

○ 薬に頼り過ぎない生活を

コンビニでも一部の薬が手に入るなど、薬は私たちの生活において、身近に手に入る物になってきています。ただ、その手軽さ・便利さに頼るあまり「体調が悪くても薬を飲めば大丈夫！」などと簡単に考えてしまいがちです。

本来体が持っている、「病気やケガを治す力」を効果的に使うには、十分な休養（睡眠）や栄養バランスのとれた食事が欠かせません。薬は「健康を補助する」ためのものです。思い込みや依存することなく上手に扱いましょう。

○ 薬は、なにで飲みますか

薬をお茶や牛乳、ジュースなどと一緒に飲んでしまう人はいませんか？

薬は、コップ1杯の「水」や「ぬるま湯」で飲みましょう。それ以外の飲み物で薬を飲んでしまうと、薬の効果が低下したり、逆に強く反応したりして、思わぬ副作用が起き、体に負担がかかる場合があります。特に市販の薬を求める場合には、薬剤師の方に相談して選んでもらい、服用前には説明書を読み、用法・容量を必ず守りましょう。



引き続きお願いします。新型コロナウイルス感染予防対策



！！男女共に爪が長い人が増えています。自分のケガにもなりますし、友だちを傷つけるかもしれません。衛生的でもないので切ってくださいね。