

# 保 健 だ よ り



R. 4  
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日の気温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。暑さによる食欲不振や睡眠不足、冷房による冷えや乾燥、強い紫外線などの影響で、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体温調節ができるようにしましょう。

## 10月10日「目の愛護デー」目を大切に！

最近、20～30代で「手元が見づらい」「夕方になると見づらい」など、加齢による老眼のような症状に悩む人が増えているそうです。これは、スマホをはじめ携帯情報端末の長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれます。

スマホやタブレットなどの操作では、パソコンよりもさらに近距離で小さな画面を長時間凝視しがち。目に負担がかかり、筋肉疲労を起こしやすいのです。放っておくと集中力の低下や肩こり、頭痛などが起こることもあります（症状は一時的なことが多い）。

「まだ10代だし」「老眼なんて先の話」と思うかもしれませんが、みなさんの世代は小さい頃からこうした危機に接している分、目に負担がかかり続けていることも考えられます。

使い過ぎ予防と目のケア、両方を意識することが大切です。



## 目がピンチ！！「スマホ老眼」

《携帯情報端末を使うときのポイント》

- ◎機器と目を近づけすぎない
- ◎1時間使ったら10～15分の休憩をとる
- ◎疲れを感じたら目の周りを温める
- ◎意識的にまばたきをする



# 「薬と健康の週間」

10月17日（月）～10月23日（日）

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、**症状が似ていても、自分以外の人が使わない**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、身近に手に入るもの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。

体が本来もっている、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きましょう。



## 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。



運動会の練習が始まってから、「伸びた爪を切るように」と呼びかけを行いました。今も爪を伸ばしている人が少なくありません。伸びた爪は、指先を保護するどころか運動の邪魔になり、割れて痛みが起きたり、相手を傷つけたりします。また、指と爪の間に汚れが溜まりやすく、衛生的ではありません。爪の長さをチェックしてください。

爪は、手の平側から指先を見た時に、爪先が見えないくらいに整えてください。



新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

## 3つの「密」を避けましょう!

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③近くで会話や発声をする密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、**3つの「密」の発生を抑制することが重要**です。日頃の生活の中での「密」が重なると大変危険です。

3つの条件がそろった場所が**クラスター（集団）発生**のリスクが高い!  
※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。

厚生労働省 東京都健康・安全・防災委員会

\* ～～ 治療・検査を忘れずに ～～ \*

今年度の歯科検診が終了し、「結果のお知らせ」を発行しました。検診で所見が見つかった人のなかで、普段、部活動や塾で忙しく、医療機関等へ行けない人もいると思いますが、休みを上手に使って検査・治療を受けましょう。

特に3年生は、受験期に痛みなどの症状が出ることのないように、早めの受診をお勧めします。自分の体です。大切にしてください。