

ほけんだより 10月

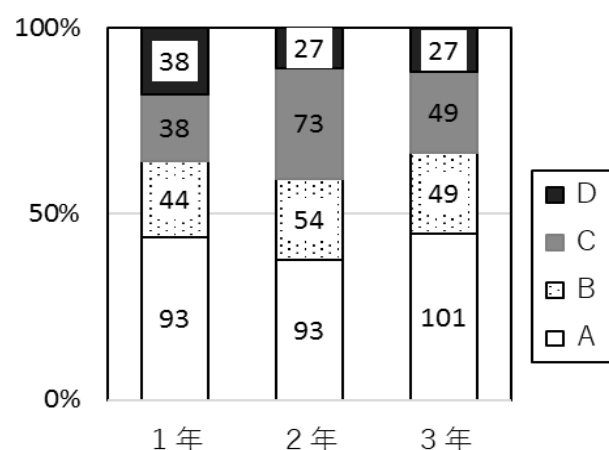
H30. 10. 15発行

清原中
保健室

10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。秋は何をするにも気持ちのよい穏やかな季節です。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋。好きなことをより深めるのも、今まであまりしなかったことに挑戦するのもよいですね。きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、身体にも心にも栄養をたくさんあげてください。



	検査人数	A	B	C	D
1年	213	93	44	38	38
2年	247	93	54	73	27
3年	226	101	49	49	27
計	686	287	147	160	92



4月に実施した視力検査の結果をお知らせします。各学年ともに、5割以上の生徒が視力B以下でした。視力の低下は、主に物を見る時ピントをうまく合わせられないことが原因で起こりますが、まれに病気が原因になっていることがあります。B以下だった生徒でまだ検査や治療を受けていない生徒は早めに眼科を受診しましょう。また、テレビやゲーム、スマートフォンなどの使用時間を見直したり、勉強中の照明や姿勢に気を付けたり、積極的に目をリラックスさせるなど、目に優しい生活を心がけましょう。

意外と知らない「目薬」のコト

●なぜ貸し借りはダメなの？

気をつけていても、目薬をさす時に容器の先端がまつ毛やまぶたに触れてしまって、涙や目ヤニ、目の中にいる細菌が目薬に入り込むことがあります。その目薬を借ると、持ち主の目の中の細菌や病気がうつることも…。

また、症状は同じでも、体質に合わないことも。貸し借りは絶対にダメです。



●点眼後は目をパチパチさせる？

「目をパチパチさせたほうが早く吸収する」というのは間違いで、パチパチまばたきをすると目薬が喉の方へ流れてしまいます。正解は、しばらくまぶたを閉じるか、軽く目頭をおさえてじっとすることです。



保護者の皆様へ

欠席の連絡をする際のお願い

これからかぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などが本格的に流行する季節となります。学校では、感染症の流行状況を早期に把握し、対応に役立てています。つきましては、お子様の欠席の連絡をする際には、「体調不良」といった理由ではなく、詳しい症状をお伝えくださいますようお願いいたします。

《症状の例》 ●発熱(℃) ●頭痛 ●かぜ症状(鼻水・鼻づまり・のどの痛み・咳) ●下痢・腹痛
●吐気・嘔吐 ●気分不快 など ※複数の症状がある場合はそのすべてをお伝えください。

10月15日はなんの日？



ヒント1 日本では誰もが簡単にできること

ヒント2 世界には、これができなくて命をなくす子どもがいる

ユニセフの「世界子供白書2016」によると『2015年、5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは、世界中で年間約590万人。そしてもし、せっけんを使って正しく手を洗うことができたなら、年間100万人もの子どもの命が守られる』そうです。

自分の体を病気から守る最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗い。正しい手洗いを広めるため、2008年、ユニセフは毎年10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。



保健体育委員会で実施している衛生検査の結果、ハンカチを持ってきていない生徒が多いようです。また、ハンカチを持ってきていても、バッグや制服のポケットにしまったままという生徒もいます。きれいに洗った手を衛生的に保つためにも、ハンカチを持ち歩く習慣を付けましょう。

これから、かぜやインフルエンザが流行する季節になります。衛生管理をしっかりと行い、健康的な毎日を過ごしましょう。

～薬との正しい付き合い方～

- タイミング**：食前、食後、食間、とんぷく頓服※など決められた時間を守りましょう。
- 量**：自己判断で飲む量を増やしたり減らしたりするのはやめましょう。
- 方法**：薬は水かぬるま湯で飲みましょう。お茶やジュースは×。
- 期間**：治ってきたからといって自己判断で服用を中止するのはやめましょう。
- 飲み合わせ**：一緒に飲んではいけない薬や食べ合わせがよくない食品があります。医師や薬剤師の指示を守ったり、説明書を確認しましょう。

※頓服：解熱剤や咳止めなど、その症状が出たときだけに薬を服用すること。



薬は用法用量を守って服用しよう



10月の保健目標

目の健康について考えよう！



ず——っと、クリアな視界で過ごすために

目を守る生活 保存版



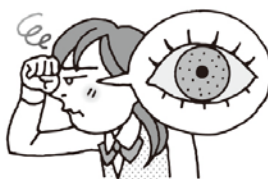
ドライアイから目を守る！

ドライアイってなに？

A. 涙の量が減ったり、涙の質が低下して、目の表面を十分に潤せなくなっている状態をドライアイと言います。

ドライアイになるとどうなるの？

A. 目が乾燥すると、表面が傷つきやすくなるだけでなく、視力の低下も起こります。



自分でもチェックできる？

A. 目にいろいろな不快感があります。

チェック1

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 目が乾いた感じがする | ☐ 目が痛い | ☐ 目がかゆい |
| ☐ 目が疲れる | ☐ 目が赤い | ☐ 光を見るとまぶしい |
| ☐ ものがかすんで見える | ☐ 目が重たい感じがする | ☐ 目がごろごろする |
| ☐ 目に不快感がある | ☐ 涙が出る | ☐ めやにがでる |

こんな症状はないか
チェックしましょう

チェック2

10秒間
瞬きをせずに
いられますか？



【チェックの結果】

自覚症状で5項目以上チェックがあった、または10秒間瞬きをがまんできなかつたら、ドライアイかもしれません。一度、眼科医に相談しましょう。

予防のためにはどうするの？

A.



スマホやゲームを
長時間続けない



まばたきの回数を
意識して増やす



ときどき遠くを見て
目を休ませる



じゅうぶんな
睡眠をとる

コンタクトレンズを正しく使う！

コンタクトレンズは危険なの？

A. コンタクトレンズを使って目のトラブルをおこすのは、使ううちに簡単さに慣れて、最低限のルールを守らない人に多いようです。



最低限のルールって？

A. ① 決められた交換の期限を守る

交換期限が過ぎたレンズには、毎日の落としきれない汚れがついています。それが目のトラブルのもとに。

② 1日の装用時間を守る

決められた装用時間を超えてつけていると、目の酸素不足から感染症を起こしやすくなります。

③ 異常を感じたらすぐ眼科へ

つける前やつけた後に、痛みやゴロゴロした違和感があると、レンズの傷や目の病気があるかもしれません。軽く考えないで、すぐに眼科へ。

自覚症状がなくても、
知らない間に目に障害が
起こっていることもあります。
異常がなくても定期検診は
きちんと受けましょう。

してはいけないことって、どんなこと？

A.

× 汚れた手で
つける

× レンズケース
が汚れたまま

× 友だちのレンズ
を借りる

× つけたまま
寝る

10月17日（水）はノースマホデー！

スマートフォンを使用し続けることで、ドライアイや視力障害、睡眠障害、肩こりなどさまざまな健康への悪影響を引き起こしたり、学習時間・運動時間の短縮につながり学習能力・運動能力の低下を招いたりします。

みなさんは「スマホ依存」になっていませんか？ この機会にスマートフォンの使い方を見直してみましょう！

