

元気あい！



ありんこパワー

国本中学校 保健だより
令和3年10月5日



校庭の木々が色づき始め、落ち葉も増えてきました。国旗掲揚塔の横にはたくさんの柿の実がなっています。季節は、すっかり秋になりましたね。みなさんは、衣替えをし、1学期の終了と2学期の開始という時期です。また、緊急事態宣言が解除されて、だんだん通常の学校生活が再開します。しかし、『かきくけこの感染対策』（換気・距離・マスク・検温・こまめな手洗い）はしっかり続けていきましょう。



10月10日は目の愛護デーです



近年、視力の低下の傾向が加速して、学校の視力検査の結果も年々視力Aの人が減ってきています。そのため、眼鏡使用者やコンタクトレンズを使用する人が増えています。視力の矯正は眼科医でちゃんと診てもらいましょう。また、「ドライアイ」や「眼精疲労」にも注意しましょう。

ドライアイ

パソコンなど画面に集中する作業で目を酷使すると…

まばたきの回数が減り、涙の分泌が追いつかず、目の表面が乾いた状態→ドライアイになってしまいます。ドライアイは疲れ目の原因になるばかりでなく、角膜炎や結膜炎を引き起こすこともあるので注意が必要です。



子どもにも増加中！眼精疲労に要注意



作業を止めればすぐ治る単なる「疲れ目」とは違い、このような二次的な症状を引き起こすものを「眼精疲労」といいます。一日中パソコンに向かって仕事をしている人がなりやすいとされていましたが、最近はゲームやパソコンの家庭への普及で子どもにも増加しているようです。心当たりのある人は、症状がなくなるまで、原因となる作業はひかえ、しっかりと目を休めるように心がけてください。

学校では生徒一人に1台のタブレットが用意されて、本格的に使用が開始されています。家庭でのPCやスマートフォン・ゲームなどの使用を考えると、デジタル機器に接する時間がだんだん長くなっていることと思います。目の負担や健康を考え、画面への光の反射や使用時の姿勢や時間を見直しましょう。





薬は正しく上手に使おう。

9月3日（金）に本校の学校薬剤師 山口昌宏先生から薬物乱用防止についてのお話を聞きました。違法薬物の恐ろしさを再認識し、『薬物乱用は絶対にダメ』ということを強く心に刻みました。一方、お話の中にもあったように、薬は病気の治療や体の不調を治すために使われるとても大切なものでもあります。



10月17日 ~ 10月23日 薬と健康の週間

... 薬は使い方が正しいで
人間の味方にも敵にもなります。
正しく上手に利用しましょう。



薬そのむときは
自分勝手な判断はせず

使用上の注意を
しっかり守りましょう。



病院で処方された薬は勝手な判断で
他の人にあげてはいけません。
法律に触れる行為でもあります。



薬は病気そのものを治すものではなく、
症状をやわらげ自然治癒力を助けるもの。
安易に薬に頼らず、まずは自然治癒力を
高めるために日頃から規則正しい
生活を送るよう心がけることが大切。



よろしく
お願いします。

保健室では、医薬品を正しく使用するために、外用薬は家庭でも広く使われている一般的なものに限っています。学校での負傷に際し、応急処置をしますが、翌日の処置はご家庭でお願いします。

また、保健室には内服薬は一切ありません。頭痛・鎮痛剤などを服用する際は、ご家庭が用意した主治医や薬局からの内服薬を準備してください。

生理の貧困問題を考える

海外では、「生理の貧困」について相談体制や支援活動・法の改正など、大きく社会を動かしているところ。日本でも大学生のアンケートやSNSの拡散で「生理の貧困」問題が取り上げられています。それは、男性を含め多くの人々に生理について考えてもらうきっかけとなり、女性の人権や経済格差、人としての尊厳を保つための権利、などの問題にも影響を与えています。

女性は月に1回の生理のためにナプキン（生理用品）を購入します。大便後にトイレトーパーがないと誰もが困るように、女性にとってナプキン（生理用品）は生活必需品です。

宇都宮市でも経済的な理由などで生理用品が買えないといった「生理の貧困」の問題を受け、支援活動が始まりました。本校にも生理用品を寄贈いただいたので、女子トイレに常備しました。



困った時には、
相談にのります。