

ほけんぞう 10月

令和6年10月1日
杉並区立杉森中学校
保健室 No.7

10月の保健目標
目を大切にしよう

厳しかった残暑もようやく去り、朝晩の心地よい空気が全身を包み込む季節がやってきました。秋には、「スポーツの秋」、「芸術の秋」、「読書の秋」、「食欲の秋」など様々な楽しみ方があります。ぜひ、みなさんも自分なりの「〇〇の秋」を見つけて、自分らしく、充実したさわやかな秋を楽しんでください。

今月も、学習確認テスト(3)、進路説明会(3)、合唱コンクールなどの行事が予定されています。季節の変わり目を迎え、寒暖差のある日が続きますので、その日の気温や自分の体調に合わせて、登校前に上手に衣服の調節を行ってください。また気温差に加え、長引いた残暑により免疫力が落ちていることもあり体調を崩しやすくなります。今一度、自分の生活リズムを見直し、手洗いや換気など基本的な感染症予防を継続しつつ、今月も心も体も元気に学校生活を送ってください。



TRICK
OR
TREAT!

良い姿勢で
画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。

長時間見ない
近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。

遠くを見て目を休める
画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。

まばたきを忘れない
集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。

10月10日は目の愛護デー
スマホ・タブレットから
目を守る10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

適度な運動を
画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。

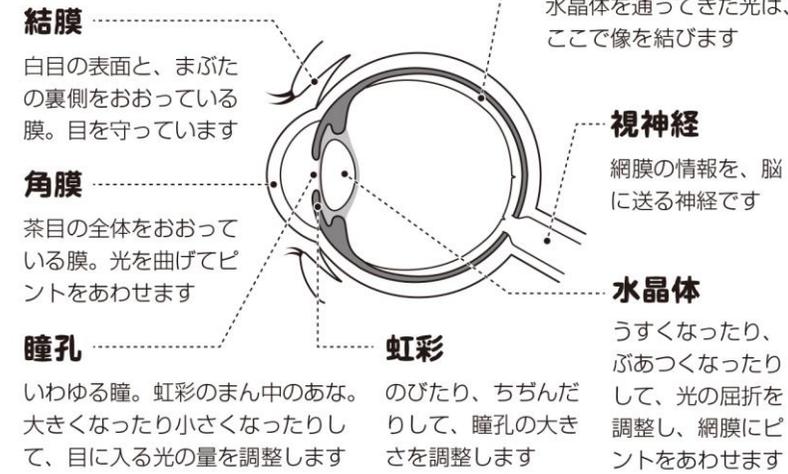
目に良い食べ物もとろう
ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。

目に合ったメガネ・コンタクトレンズを
度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。

気になるときは眼科へ
見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。

※参照：日本眼科医会ホームページ

目のはたらき



汗だくなる季節ではありませんが、適宜水分補給を忘れずに。肌寒い日は常温か温かいものがおすすめです。水分不足で具合が悪くなり保健室へ来る生徒、意外と多いですよ。

痛っ！
目のケガ、どうすればいい？

- ケース1** ゴミが入った
▶涙と一緒に流してしましましょう。水を張った洗面器でまばたきをする方法も。
- ケース2** ボールが当たった
▶すぐに冷やしましょう。目の痛みや見づらさなどの症状があれば早めに受診を。
- ケース3** 洗剤が入った
▶流水で洗い流します。ラベルに受診をすすめる表記があったり、痛みが残る場合は病院へ。

秋は、キク科のブタクサやヨモギ、アサ科のカナムグラなど草の花粉が中心で、住宅地やオフィス街によく生えています。



10/15は世界手洗いの日
手を洗うタイミングは？

- 食事の前
 - 外から帰ったとき
 - トイレのあと
 - くしゃみをしたとき
-



「コンタクトレンズ」は医療機器です

視力を矯正するためのコンタクトレンズ。かの有名なイタリアの科学者レオナルド・ダ・ヴィンチがその原理を発見したそうです。

そんな古い歴史を持つコンタクトレンズですが、最近は、1DAYタイプ（使い捨てタイプ）、一定期間（2週間や3週間など）洗浄や消毒をしながら使うタイプ、おしゃれのためのカラーコンタクトレンズなどさまざまなものがあります。

コンタクトレンズは医療機器なので、コンタクトレンズを使用する場合には、眼科を受診することが必要です。眼科医の先生に眼に合った度数のレンズを処方してもらい、レンズを装着したときの眼の状態を確認してもらいましょう。



10月17日～23日は「薬と健康の週間」

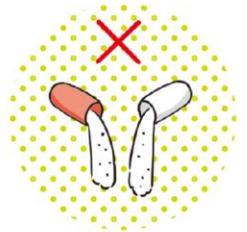
現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効果のためには…？



● 使う前に説明書（効能書き）をよく読む



● 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で



● カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない

● 用法・用量を必ず守る

やってみよう のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウイंक……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point 肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。



スマホを見た後、遠くを見ると
ほやける

スマホの小さい字は
見やすくなる

スマホ老眼
かも!?

それ、
スマホ老眼
かも!?

夕方になると、スマホ画面が見えにくくなる

スマホ老眼とは、長い時間、スマホを見続けることによって、目の筋肉が凝り固まり、ピント調整がうまくできなくなってしまう状態です。加齢による老眼とは違い、多くは一時的ですが、スマホの長時間使用には注意が必要です。

覚えておこう!

薬を飲むタイミング



- 食前 食事の30分前
- 食後 食事の後30分以内
- 食間 食事と食事の間（食後2時間くらい）
- 寝る前 寝る前の1時間以内

コップ1杯の水で、必ず量とタイミングを守って飲みましょう。

保護者の方へ ～かぜ・インフルエンザ対策を～

中秋～晩秋にかけて注意したいのが、かぜやインフルエンザなどの感染症です。急に寒くなったり、暑さがぶり返したりする時期なので、お子さんの体調管理にお気をつけください。10月に入った段階で、急にインフルエンザの患者が増える年もあります。さらに、冬になると、ノロウイルスなどによる胃腸炎も増えてきます。学校や地域で流行している感染症情報にも注意して、ご家庭でも手洗いや消毒などの対策をお願いします。



10月8日は「骨と関節の日」

10月8日は「骨と関節の日」です。「十」と「八」を組み合わせた、骨の「骨」の字になること、また、10月8日は「スポーツの日」に近く、骨や関節の健康を考えるのにふさわしい時期であることから、日本整形外科学会が決めました。皆さん、骨や関節の健康について意識していますか？ 痛みや違和感があるとき、きちんとケアをしていますか？ 体育や部活動でケガをしたとき、レントゲンを撮らないと、骨折かねんまがどうかわからないことがあります。痛みや腫れが続くときは整形外科を受診しましょう。