

# 保健だより 10月号

令和3年 10月 8日(金)

太田市立旭中学校 保健室



過ごしやすい季節になりました。しかし、朝夕の温度差が大きいため、体調をくずしている人も見られます。また、緊急事態宣言が解除されて部活動も再開しました。部活を休んでいる期間が長かったので、最初から無理せず、だんだんと体を慣らしていきましょう。

食欲の秋、おいしいものをたっぷり食べるのもよいですが、美しいものを見たり、本を読んだり、いろいろな活動に参加して、心も豊かな秋にしたいですね。

## 10/17~23 『薬と健康の週間』

### 自然治癒力を生かそう

人間のからだには、もともと「自然治癒力」というすばらしい力が備わっています。病気やけがをした時、自分で治そうとする働きです。薬は、この働きを高める補助的なもので、使い方次第で、かえって悪くすることもあります。医師や薬剤師の指示に従って使用して下さい。

そして何より大切なことは、ふだんから規則正しい生活に心がけ自然治癒力を高めておくことです。



クスリも  
リスクに  
しなさい!



## 薬の常識 OXクイズ

Q. カゼは薬を飲まないと治らない?

A. 答えはすべて X。

Q. 薬は決められた量の倍にしたら効果も2倍になる?

・カゼ薬は症状を弱めるだけ。  
・決められた量を超えて飲むと、副作用が強くなる危険があります。

Q. 友だちに自分と同じ症状が出ていたら、自分の薬をあげてもいい?

・薬は、人によっては体質に合わない場合があります。

薬は正しく使えば味方になってくれますが、副作用のリスクもあります。用法用量は必ず守りましょう。



## < 予防と対策 >

- じゅうぶんに睡眠を取る。
- 長時間テレビやゲームをしない。
- 「疲れたな」と思ったら、目のマッサージや体操をする。
- 蒸したタオルや冷やしたタオルを使って、目を休ませる。

(どちらでもよいが、目に当てて、気持ちが良い方が効果的。)

- 目によい食品(ビタミンABC)をたくさんとる  
 ビタミンA・・・にんじん・ほうれん草・かぼちゃ  
 ビタミンB1・・・豚肉・さば・玄米・れんこん  
 ビタミンB2・・・納豆・レバー・たまご・のり  
 ビタミンC・・・柿・小松菜・7月ゴリ・ジャガイモ  
 サツマイモ・大根

### 毎日大活躍! なみだのおしごと

**1 目を掃除する**

目に入ったゴミなどを洗い流します

**2 目を守る**

表面が傷つかないようになみだのバリアを張ります

**3 目に栄養を届ける**

なみだが酸素や栄養を届けます

**4 なみだからのお願い!**

私はまばたきで目に行き渡ります。みなさんがゲームやスマホにずっと集中しているとまばたきが減って十分働けません。時々意識してまばたきしてくださいね。

# 目の健康 ～あなたの目大切にしていますか？～

デジタル端末（タブレット等）を見る際の注意事項です。

- ① 端末を机の上に置いて画面を見たとき、天井の光が映り込み見えにくくなります。眼精疲労の原因となりますので、注意しましょう。
- ② 画面に近づきすぎないこと。目が疲れてしまいます。（30センチ以上離す）
- ③ 画面を見る正しい姿勢です。
  - 机の高さ調整・・・目線が画面と垂直になるように調整。
  - 背中が丸くなっていないか見てみよう。

## <やってみよう>

- ☆お友達同士で互いの姿勢のチェックをしてみよう。
- ☆家庭での姿勢もおうちの人と一緒にチェックしてみよう。

<資料>日本眼科学会（企画・制作）

文部科学省（協力）保健室に掲示してあります。



## 視力再検査しています

眼科の受診が済んでいない人を対象に視力検査をしています。

4月の視力検査から半年が過ぎ、視力の低下が心配されますので、視力検査の結果、視力低下が見られる人には受診票を配布します。

メガネを持っている人は、メガネを持参してください。

また、該当者以外でも、「最近黒板の字が見えにくい」「目が疲れやすい」「タブレットをっていると頭が痛くなる」などの

症状がある人は、保健室に相談に来てください。



