



ほけんだより



令和3年10月8日

小平市立上水中学校保健室

朝晩と涼しくなり過ごしやすい季節になりました。寒暖差のあるこの時期は、快適に過ごせる一方で、体調を崩しやすい時期でもあります。衣類などで上手に体温調整し、風邪を引かないように気を付けましょう。

新型コロナウイルスの新規感染者数は減少傾向ですが、引き続き、手洗いや手指消毒など自分にできる感染症対策に取り組みましょう。

10月10日は目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。みなさんは目に優しい生活をしていますか？

目は、物の大きさや形、色、物の動きや距離をとることで、周りの情報を得ています。この働きを「視覚」といいます。視覚によって得られる情報は、他の感覚で得られる情報よりはるかに多く、全体の情報の「約8割」を目で受け取っていると言われています。

10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活を！



メガネ、コンタクトは
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの
見すぎに注意



たまには遠くの景色を
眺めてリラックス

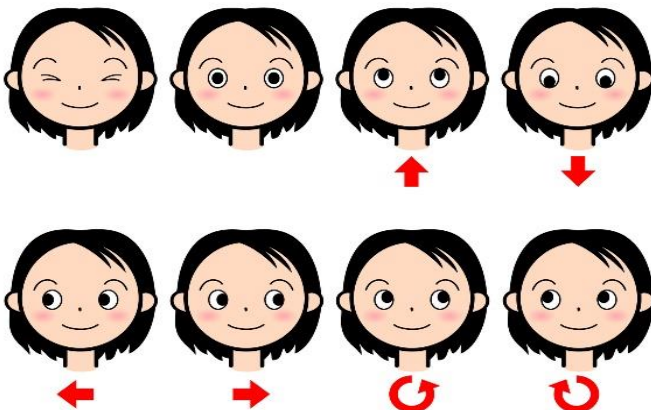


目が疲れたときは
蒸しタオルなどで温める

★チェックをしてみよう（チェックが多い人は目が疲れているサインです！）

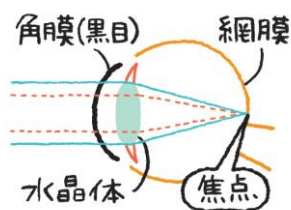
- | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 目がかすむ | ☐ 涙が出る | ☐ 光をまぶしく感じる |
| ☐ 目がしょぼしょぼする | ☐ 物がぼやける | ☐ 目の奥が痛い |
| ☐ 目が乾く | ☐ 目が赤い | ☐ 首や肩がこっている |

目玉の体操をして、目をリフレッシュ★

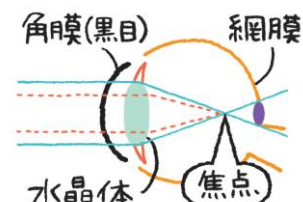
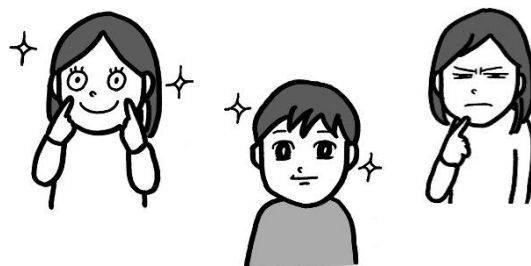


目をぎゅっと閉じて、ぱっと開ける→上下に動かす→ぐるぐる回す→左右に動かす。
目玉の体操は、目のまわりの筋肉のこりをほぐし、血行をよくする効果があります。

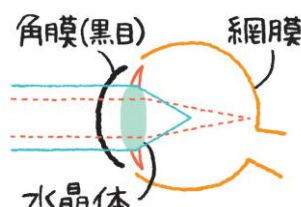
正視・近視・遠視・乱視とは…



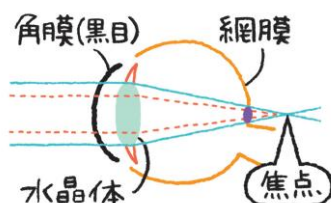
正視：遠くも近くもはっきり見える状態
目から入った光が網膜でピント（焦点）が合っている状態です。



近視：遠くがぼやけて見える状態
目から入った光が、網膜より手前でピントが合ってしまう状態です。



乱視：二重に見える状態
角膜の縦と横のカーブが異なり、目から入った光が縦方向と横方向とで焦点を結ぶ位置が違ってしまいう状態です。



遠視：近くも遠くもぼやけて見える状態
目から入った光が、網膜より後ろでピントが合ってしまう状態です。

正しく服薬していますか？



10月17日～10月23日 薬と健康の週間



薬を飲むタイミングを守りましょう！

食前・・・食事の1時間～30分前
食後・・・食事の後、30分以内
就寝前・・・就寝する30分前
頓服・・・発作時や、症状のひどいとき

薬は、それぞれ決められたタイミングに飲まないとな効果がなかったり、副作用を生じたりします。必ず決められたタイミングに飲みましょう。

クイズ★ 自分と同じ症状の家族・友達がいたら、自分の持っている薬をあげてもいいの？

答え…病院で処方される薬は、医師が診断した上で、それぞれの症状・年齢などを考えて処方されています。たとえ同じ症状の家族や友達がいても、必ずしもその薬が合うとは限りません。自分の薬を、他の人にあげることは絶対にやめましょう。

★保健室利用について

9月の保健便りでもお知らせしましたが、2学期は感染症の拡大防止のため登校後に体調不良になった場合は、休養せず早退をします。

朝から少しでも体調が優れない場合は、登校を控え、お家でゆっくり休んでください。