

ほけんだより 10月

10月の保健目標

目を大切にする習慣を身に付けよう

令和6年10月11日

No.7 高屋中学校

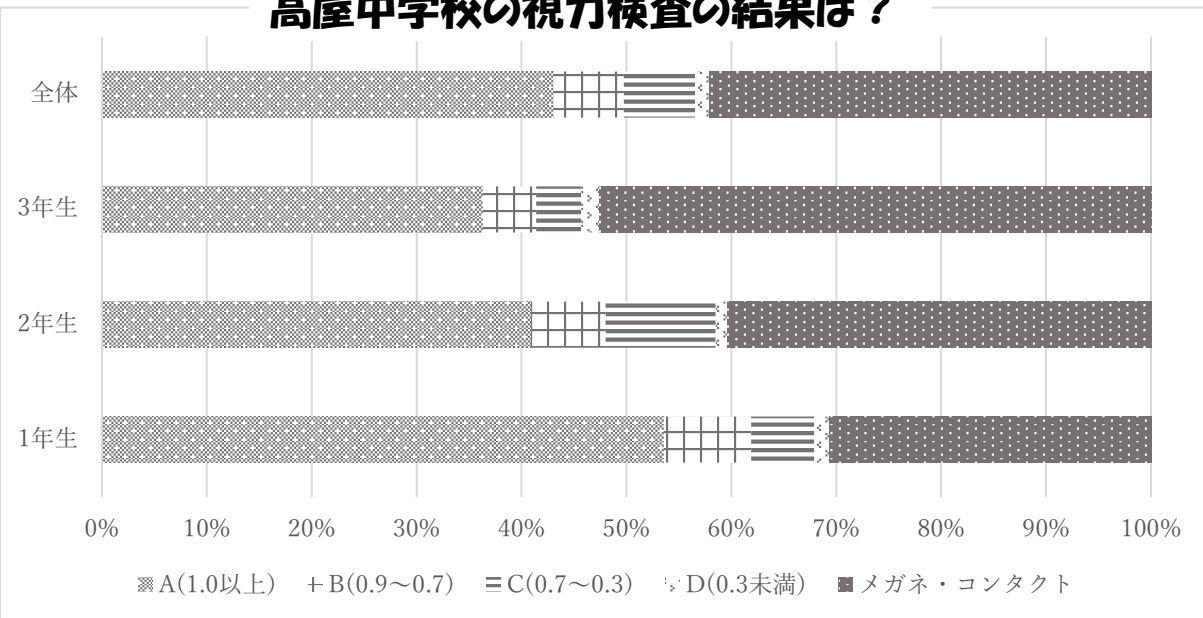
朝夕涼しくなり、寒いと感じる日も多くなってきました。夏から秋へと季節が変わり、寒暖差の激しいこの季節は、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活習慣を心がけ、衣服で体温を調節しながら、元気に学校生活を送りましょう。

11月1日にある文化祭に向けて各クラスで合唱の練習に取り組んでいますね。保健室にもみなさんの素敵な歌声が聞こえてきます。本番まであと少しです。体調を整えて、本番ではこれまで練習してきた成果を存分に発揮してくださいね。

10月10日は目の愛護デー

10を横にすると、目とまゆのように見えることから、10月10日は目の愛護デーと言われています。5月に行った視力検査では、裸眼視力が1.0未満の人の割合が学校全体で53.4%でした。また、学年が上がるほど裸眼視力が1.0未満の人は増えてきています。一度落ちた視力は元には戻らず、そのままにしておくともどんどん低下していきます。健康診断で受診のお知らせをもらった人は、秋休みなどを利用して、眼科を受診するようにしましょう。

高屋中学校の視力検査の結果は？



デジタル眼精疲労を予防しよう！

デジタル眼精疲労とは？

デジタル機器を長時間使うことで、右のような症状が出ている人はいませんか？眼精疲労の主な原因は、目の使い過ぎです。スマホやゲーム機の画面を、長時間、至近距離で見続けると、目の筋肉が凝り固まり、ピントの調節がうまくできなくなります。無理なピント合わせや目の緊張が続くことで、これらの症状が起こってきます。スマホなどの使用をやめると良くなる「疲れ目」とは違い、「眼精疲労」は休息をとっても十分に回復してくれません。眼精疲労にならないように、自分の生活を見直してみましょう。



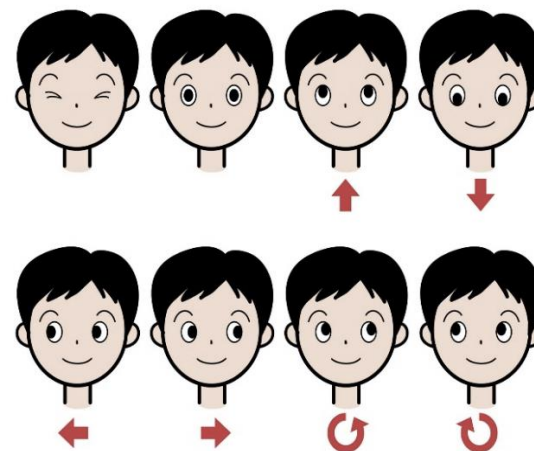
デジタル眼精疲労にならないために

目にやさしい20-20-20ルール



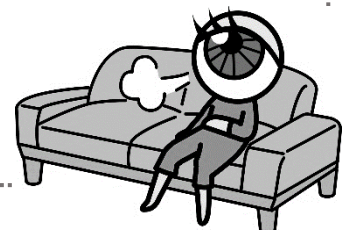
20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね！？ 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

目の体操 目が疲れた時に3分間やってみましょう！



目を乾燥から守る！

- デジタル機器の使用中は意識してまばたきの回数を多くする
- エアコンの風に直接当たらない
- 目薬を使用する
- 蒸しタオルを目元に当てて目を温める
- 部屋を適度に加湿する



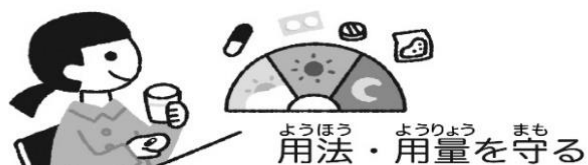
裏面も見てくださいね。

10月17~23日は

薬と健康の週間

頭やお腹が痛くなった時、薬を飲むと痛みが和らいだり、早く良くなったりしますね。しかし、飲み方を間違えると、効果がなくなったり、むしろ悪い影響が出たりします。自分で判断せず、説明書や医師の指示に従い、正しい飲み方で適切な量を飲みましょう。

必ず守って！薬の飲み方



処方薬は
あげない・もらわない

月経困難症ってなに？

日常生活に支障をきたすもの

辛くて学校に行く
ことができない

痛みがひどく起
きていられない

種類	原因
疾患がない (機能的月経困難症)	子宮を収縮させるプロスタグランジンという物質が必要以上に作られ、子宮が過度に収縮することで、強い痛みが生じる
疾患がある (器質性月経困難症)	子宮内膜症や子宮筋腫、子宮腺筋症など痛みの原因となる疾患が認められる

月経困難症では腹痛や腰痛に加え、吐き気、頭痛、食欲不振、下痢など人によって様々な症状が現れます。また、子宮内膜症などの疾患は将来不妊につながることもあります。生理痛で普段の生活が送れないようなことがある人は、我慢せず一度病院を受診してみてください。

～生理痛を少しでも和らげる方法～

◎鎮痛薬を飲む

痛みの基となるプロスタグランジンの生成を抑えてくれます。痛みが強くなる前に飲むようにしましょう。

◎ストレッチをする

腰回しや足首の曲げ伸ばしをして、骨盤や股関節周りの筋肉をほぐしてあげましょう。

◎痛む場所を温める

筋肉の緊張がほぐれたり、血の巡りがよくなって痛みがやわらぎます



保健室からのお知らせ

東広島市教育委員会の取り組みで、各女子トイレに生理用品を設置する予定です。急に生理がきて生理用品を持っていない、何らかの理由で準備することができないなどの場合に、困らず、安心して学校生活を送れるように設置します。みんなが使うものなのでマナーを守って使いましょう。何か心配なことがあれば保健室に相談にきてくださいね。

まちがいさがし

7つの間違いを探してみよう！

