

ほけんだより 10月

令和4年 10月3日
我孫子中学校 保健室

体育祭という一大イベントが終わり、今月は少し落ち着いて学校生活が送れるのではないのでしょうか。

10月は季節の変わり目なので、暖かく過ごしやすい日もあれば、朝晩は冷え込む日も多くあります。

服装を考えて体調を崩さずに10月も楽しく過ごしていきましょう。



日常生活の中で使用している電子機器による弊害が、目の健康をおびやかしています。急に「黒板が見えにくい」と感じたり、「手元を見る時にぼやける」といった症状がある場合には、早めに眼科を受診しましょう。教室の席についても担任の先生に相談してみましょう。また、目のかゆみや痛みは、「ドライアイ」が疑われることもあります。エアコンやコンタクトレンズなどのふさわしくない使い方、長時間スマホやパソコンなどの画面を見ていることでまばたきが減り、目に十分な涙が行きわたらなくなることなどが原因です。一生使う大切な目です。目の健康を守る生活を送りましょう。

保健委員より

今月の保健の目標は「継続」です。今月で前期が終わり、新体制になります。体育祭も終わり、11月の歌声コンクールに向け練習がスタートしています。そんな中、またコロナウイルス等が学校内で流行り始めると、歌声コンクールに向けての練習が止まってしまうかもしれません。今までの感染症対策を継続



10月15日は、「世界手洗いの日(Global Handwashing Day)」です。国際衛生年の2008年に、ユニセフ(国連児童基金)など水と衛生の問題に取り組む国際機関や大学、企業などによって定められました。

この日を中心に世界各国で石鹸を使った正しい手洗いを広める活動が行われています。日本ユニセフ協会は、自分の健康を守るため正しい手洗いの励行を呼び掛けています。正しい手洗いで引き続き感染症予防に努めましょう。

<p>10月17日 ~ 10月23日 薬と健康の週間</p> <p>... 薬は使い方を... 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。</p> 	<p>薬をのむときは 自分勝手な判断はせず</p> <p>1日3回...</p> <p>使用上の注意を しっかり守りましょう。</p> 
<p>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。</p> <p>同じかぜだよ! のむ?</p> <p>ありがとう</p> 	<p>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。</p> <p>ちよと まて!</p> 

薬を飲むその前に... 私たちには「自然治癒力」があります

「自然治癒力」とは、元々私たちの体に備わっている病気やけがを治す力のことです。私たちの体には、外から入ってきたウイルスをやっつける免疫というシステムや傷ついた皮膚を再生する力などがあります。ですから、何でも薬に頼るのではなく、「自然治癒力」が最大限に働くよう、日頃の生活習慣をしっかり意識しましょう。十分な睡眠やバランスのよい食事、適度な運動を日頃から意識して実践することで、病気やけがからの回復を早めることができるはずです。だんだんと朝晩の冷え込みも増えています。体調を崩さないように気をつけましょう。



眼科受診勧告書について

4月に視力検査をしてから半年が経ちました。受診勧告書もらった人は眼科へ行きましたか？既に報告をくれた人もいますが、残念ながら右記の通り全体の受診率は低い状態です。まだ受診の報告がない人には、10月中に改めて受診勧告書を配付します。(受診勧告書もらう前に受診した人や、定期的に受診している人は、結果や経過等を記入して保健室に提出して下さい。)強度の近視になると網膜に影響が及び、将来様々な疾病を招く原因になります。視力の低下を放置しないようにしましょう。ぜひ早めの受診をお願いします！

R4.9.30 現在	R3年度	R4年度
受診勧告者数	402人	401人
受診者数	218人	134人
受診率	54.2%	<u>33.4%</u>