

# ほけんだより 10月

H25.10.1  
我孫子中保健室

秋のさわやかさを感じる季節になってきました。朝晩は冷えることもありますので、体調をくずさないよう注意が必要です。

衣替えの移行期間もありますが、気温や体調に合わせて着るようにしましょう。朝、体調が悪いときは体操服ではなく、ジャージの上下を持ってきておくと安心です。



10月17日～23日は「薬と健康の週間」です

友達に薬をあげるのは  
**NG** なんだよ。

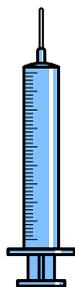


医薬品は、病気の人をつらい症状を楽にし、治す手助けをしてくれる私たちの生活に必要なものです。しかし、クスリは、誤った使い方をすると様々なリスクが待ち構えています。

医師が処方する薬は一人ひとりを診断して処方されたものなので、あげたりもらったりしてはいけません。市販薬でも副作用が起きる場合があります。安易に扱わないようにしましょう。



## ～インフルエンザ予防接種の季節です～



市内では10月からインフルエンザの予防接種が始まっています。13歳以上は1回接種で、接種後2週間目から抗体が上昇し始め、1ヶ月でピークに達し、効果は5カ月程持続すると言われています。インフルエンザの感染を100%予防するものではありませんが、予防接種を受けておくことで重症化を防ぐ効果が期待できます。

任意接種になりますので、接種を考えている人は流行期に入る前にかかりつけの医療機関でご相談ください。

## 保健委員会から

1年間保健委員長をやらせていただきました。清水 麻衣です。この仕事は、初めての事ばかりで、分からないことも多くありましたが、今、トイレや水道に貼られているポスターなどは、委員の皆さんの協力のおかげでできた物です。全校の皆さんの協力のおかげで保健委員会は活動できました。これから、ご協力よろしくお願いします。1年間ありがとうございました。

一年のうちでも過ごしやすいこの季節。秋と言えば、“スポーツの秋？”“芸術の秋？”“読書の秋？”“食欲の秋”もありますね。読書をするときは『明るさ』や『本と目の距離』など、目の健康にも注意して楽しんでください。



秋の夜長…何して過ごす？

**寝る前の**  
メール・ゲーム・SNS…



睡眠障害につながるよ…

- ①一日 ( ) 分だけやる
- ②夜 ( ) 時以降は、やらない

## 睡眠時間の確保も大切に！

寝る前にパソコンやゲーム、携帯電話の液晶画面などの明るい光を長時間見ると、脳が寝るモードに切り替わりにくくなります。

⇒夜更かし・睡眠のリズムの乱れ

### 「メディア・リテラシー」を知っていますか？

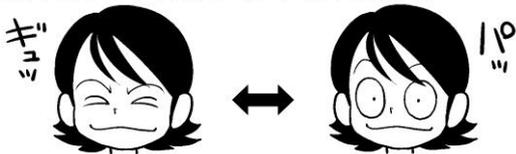
メディア・リテラシーとは、情報の内容が正しいかどうか、偏見や差別がないかなどを、情報を受け取る人が自分自身で考え、読み解く力のことです。

インターネット上には、有害な情報やいかがわしい映像、犯罪につながる危険なしかけなど、青少年に悪影響を及ぼすものも数多くあります。情報の渦の中で自分を見失ったり、振り回されたりしないように、インターネット上で得た情報はうのみにせず、必ず自分自身で考えてみる習慣をつけましょう。



### すぐにできる目の体操

①目をギュッと閉じて、パッと開ける



②目玉を「上から下」「左から右」に動かす



## 知っていますか？ ストレートネック

●ストレートネックとは



正常な状態

●スマートフォン・携帯電話・携帯ゲーム機などを使うときは…

・姿勢に気をつけよう  
(機器は目の高さ)



ストレートネック

首の骨は頭を支えるために緩やかなカーブになっていますが、いつもうつむき気味の姿勢をとり続け、まっすぐな状態が続くと、首の痛み・肩凝り・頭痛などを引き起こすことがあります。このまっすぐな状態を「ストレートネック」といいます。



・長時間使わないようにしよう

・ときどき、伸びなどの体操をしよう