

# 保健だより 10月

布佐中学校保健室  
令和4年10月6日



段々と涼しくなり、秋らしい日も多くなってきましたね。皆さん、秋と聞いて思い浮かべることは何でしょうか。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋など、秋の楽しみ方はたくさんあります。秋は過ごしやすい気候のため、何をするにも適している季節です。秋を楽しんで、体にも心にもたっぷりと栄養を与えてあげましょう。

10月17日～10月23日

## 薬と健康の週間

薬は、正しい使い方をする事で効果が発揮されます。皆さんは正しい使い方をできているでしょうか。



### ——飲む時——

- ◆飲み方  
コップ1杯の水で飲みます。お茶などは薬の効き目が強くなる可能性があります。
- ◆タイミング
  - ・食前：食事 30 分前
  - ・食後：食事 30 分後
  - ・食間：食事と食事の間



### ——受け取る時——

- ◆自分の状態を伝える  
症状、アレルギー、他に飲んでいる薬 など
- ◆わからないことを聞く
  - ・飲み忘れた時どうするか
  - ・注意が必要な副作用
  - ・一緒に食べてはいけないもの など

### ——注意点——

- ◆貸し借り禁止  
一人一人体質が違うので、飲みなれた薬が安全です。
- ◆使用期限をチェック  
薬にも期限があります。時々チェックをし、期限が切れた薬は処分しましょう。

## 大麻はダメ、セツタイの理由は

Aさん、Bさん、Cさんは大麻の経験者。これまで深く考えることなく、毎日が楽しければいいと、大麻を吸ってきました。でも今は——

- Aさん どうして私は逮捕されて留置場にいるのだろう。なんて惨めなんだろう…。
- Bさん 私が大麻を教えたせいで、彼女と親友は逮捕され、人生を大きく狂わせてしまった。
- Cさん 人生がこれからよくなるという転換期にいつも大麻で逮捕された。幸せな人生を自分で壊してしまった…。



最初の1回は「友だちに誘われて」「その場のノリで」「興味半分で」。でもその先で待つのは大きな後悔だけ。

SNSの中にはウソの情報もあります。「大麻が人生を壊す」これが経験者の本当の言葉です。



## IT眼症に注意!



「IT眼症」とは、スマートフォン等のIT機器を長時間使用することによって引き起こされる目の病気や、それに伴って起こる全身症状のことをいいます。パソコンを使う仕事をする方に多くみられますが、最近では、スマートフォンや携帯用ゲーム機の普及により、大人だけでなく子供にも多くみられるようになりました。

### ☑ 主な症状…当てはまるものはありますか?



### 目

- ぼやけて見にくい
- 物が二重に見える
- 目が重たい感じがする
- 目が乾く(ドライアイ)



### 体

- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 眠れない
- 首や肩のこり、痛み
- しびれ



### 心

- イライラする
- 不安感
- 気分が落ち込む
- 憂鬱になる



### 体(からだ)だけでなく、「心(こころ)」にも…

長時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、筋肉は緊張状態になっています。自律神経が乱れ、全身だけでなく、心の面にも不調をきたしてしまいます。

画面ばかりで人とのコミュニケーションが不足すると、心の発達にもよくない影響が出ます。



### どうやって防ぐ?

一番は、原因となるIT機器を絶つこと。でも、これはなかなか難しいですね。そこで、今日からできる目に優しいITの使い方やリラックス法にチャレンジ! できることから始めましょう。

3つの50のおきて  
IT機器は…

- 1 必ず **50 cm** 以上離れて見る
- 2 **50 cm** 離れてもよく見える文字の大きさや明るさなどに画面設定を
- 3 連続で使用するのは **50 分** 以内に



### 遠くを見てリラックス

5m以上遠くにある目標物を決めて、約3分間両目で見続けます。ぼんやりとながめるように見るのがポイント。1日に2回ほど取り入れて、目の筋肉をほぐしましょう。



### ～保健室より連絡～

4月に実施した視力検査後、まだ受診していない生徒を対象に視力の再検査を行います。再検査の結果、受診が必要と判断された場合は再度受診のお知らせを渡します。日時は担任の先生を通して連絡します。連絡をされたら保健室へ来てください。よろしくお願いします。