



保健だより



夏の暑さもようやく一段落し、季節の移り変わりを感じる頃となりました。修学旅行や体育祭などの大きな行事も終わりましたが、今月は文化祭があります。新型コロナ対策もあり、今年度は例年と違った形での開催となりますが、みなさんにとって思い出に残る文化祭になるといいですね。

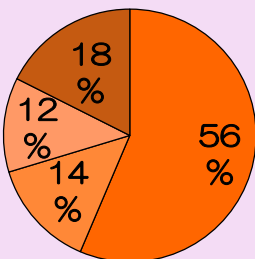


10月の保健目標

目を大切にする健康習慣を身につけよう



視力測定結果（4月）



■ A ■ B ■ C ■ D



10月10日は目の愛護デーです

左のグラフは、4月の視力測定結果です。半数以上がAですが、Dの生徒も約2割いるようです。視力は、生活面や学習面でも悪影響を及ぼします。B以下で、通知（緑色）をもらった人で、まだ学校に提出していない人には、10月9日に再度通知（黄色）を出します。早めに眼科を受診しましょう。

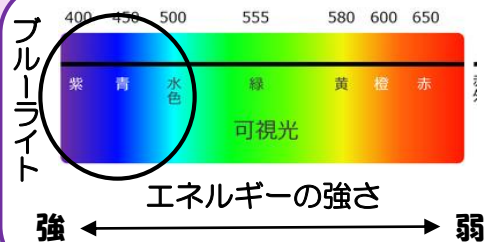
～中学生に注意してほしいブルーライト～

スマホやタブレットなど、コンピュータ端末の普及により、最近よく耳にするようになった「ブルーライト」。使い方を間違えると、健康に大きな影響を及ぼすことがわかっています。正しい付き合い方を学んでいきましょう。



ブルーライトって??

一番有名なブルーライトは青空です。ブルーライトといっても、特別な光とか新しい現象ではなく、普段太陽や照明機器から発せられる普通の光に含まれています。



体への影響

脳の松果体に影響を与えて、体内時計を整え、健康維持に必要な光ですが、夜間、近距離で長時間目にとると体内時計を、乱して入眠を妨げ、睡眠不足を招き、目を疲れさせます。



ブルーライトカットの方法

画面の証明を暗くしたり、遮光フィルム・遮光のアプリやブルーライトカット眼鏡などを使ってブルーライトの目への影響を少なくする方法があります。

スマホやタブレットなどの使用は、寝る2～3時間前は控えることが望ましいとされています。生活リズムを乱さないためにも、おうちの人と相談して使い方についてきまりを決めておきましょう。



10月17日～23日は

薬と健康の週間



薬は使い方次第で人間の敵にも味方にもなります。正しく上手に利用しましょう。

受け取るとき

- 自分の状態を正しく伝える
 - ・現在の症状、状態
 - ・ほかに飲んでいる薬（お薬手帳の活用）
 - ・アレルギーなど
- 薬についてわからないことを聞く
 - ・一緒にとってはいけない食べ物や飲み物
 - ・注意が必要な副作用など
- 名前を確認
 - ・処方薬の場合、確実に自分のものであるか確認しましょう。



飲むとき

- 用量

たくさん飲めば早く良く効くというわけではありません。説明書を読んで、必ず自分の年齢にあった量を飲みましょう。
- タイミング
 - ・食前：食事の30分前
 - ・食間：食事と食事の間
 - ・食後：食後30分以内
- 飲み方

コップ1杯の水かぬるま湯で飲みます。お茶やジュース・牛乳で飲むと効き目が弱くなったり、逆に強くなりすぎたりすることもあります。

気をつけること

- 貸し借りはダメ！！

一人ひとり体質が違うので、飲み慣れた自分の薬が安全です。医薬品のアレルギーなどもあるので、友達に薬を貸してもらおうといったことはやめましょう。
- 使用期限をチェック

薬にも使用期限があります。ときどき使用期限をチェックして古い薬は服薬しないようにしましょう。

また、以前お医者さんで処方された薬を、同じ症状だからと自己判断で飲むのもやめましょう。

腎臓検診のお知らせ

10月13日（火）は腎臓検診（尿検査）の1次回収日です。（2次は11月25日）

毎年1次で忘れてしまう人が多いです。

今年は、未提出理由が「忘れ」の人はゼロを目指しています。必ず持って来ましょう。



腎臓検診ってなぜ必要なの？

腎臓検診は、尿を調べて、腎臓の病気を早期発見することを目的としており、毎年中学生で1万人に5～10人の腎疾患が見つかっています。早期発見・早期治療をすることで、腎不全を防ぐことが出来ます。

腎臓の働き



こころの健康



過呼吸(過換気症候群)について

過呼吸とは・・・

急に息が苦しくなって、動悸、頻脈、めまい、手足のしびれ、時にはけいれんや意識消失などの発作を繰り返すものです

原因は？

身体的要因（激しい運動・疲労・発熱など）と心理的要因（ストレス・不安感・恐怖・怒りなど）のふたつがあります。



対処法は？

- ①気持ちを落ち着かせること
 - ②呼吸を整えること
- の二つが大切です。過呼吸は一時的なもののなので、すぐによくなること、呼吸のリズムを『吸う時間：吐く時間＝1：2』になるように、長く息を吐くことを意識して整えましょう。

ペーパーバック法は危険！！

【過呼吸になっている人がいたら・・・】

まず自分が慌てずに、「すぐによくなるよ」と安心させ「吸って、吐いて、吐いて」と呼吸を誘導してあげましょう。

