

# ほけんだより 10月

令和6年10月  
多摩市立鶴牧中学校  
校長 森田 剛  
養護教諭 柄澤美紅

10月に入って夏の暑さも和らぎ、秋らしくなってきました。季節の変わり目で朝晩に冷えこむ日もあると思います。これからの季節は、空気が乾燥しウイルスに感染しやすくなります。忘れずに手洗い・うがいを実施し、感染症から身を守りましょう。最近、のどの痛みを訴えて保健室に来室する生徒が多く見られます。体調の悪いときは無理をせず、しっかり休養をとることも大切です。

## 10月10日は目の愛護デーです

10/10を横にして見ると人の目と眉に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。日頃から、自分の目を大切にしていますか？目を使いすぎていませんか？私たちの目は、近くのものを見る時、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマートフォンを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。

大切な目に疲れがたまらないよう、次のことに気を付けましょう。

- ①目が疲れたら、軽く目を閉じて休ませる  
(1時間ごとに10～15分くらい)
- ②ときどき遠くを見る
- ③目の周りを軽く押してほぐす
- ④テレビやモニター画面は、目の位置より下に置く

10月10日は...



目の愛護DAY!

## デジタル眼精疲労を予防する

# 目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

たったの20秒でも  
リフレッシュできる!

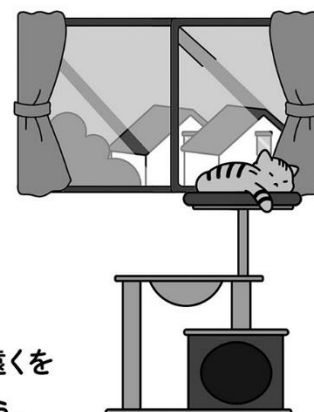
10歩先が約6m♪  
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

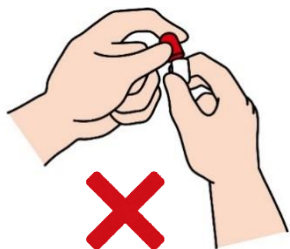
<20フィート(約6m)先を>



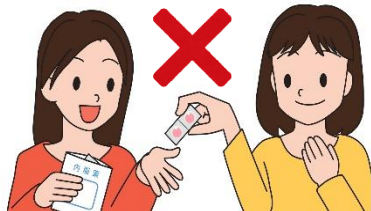
20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

# 薬は正しく使用しましょう

風邪をひいたら風邪薬、頭が痛くなったら頭痛薬、その他にも塗り薬、シップなど、現代にはたくさんの薬があふれています。薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつです。ですが、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康に悪影響になることもあります。安全と正しい効果のために、以下のことに気を付けましょう。



カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない



薬を人にあげない・もらわない



飲み薬はコップ 1 杯くらの水かぬるま湯で



使う前に薬について理解し、用法容量を守る

薬は、私たちの生活を助けてくれる大切なものです。しかし、頼りすぎはよくありません。最近では、スーパーやコンビニでも薬を買えるようになり、より身近なものとなった印象があります。ですが、その手軽さ・便利さに頼るあまり、「具合が悪くても薬を飲めば治る」、「食事を十分に摂らなくても、サプリメントなどで栄養さえ取ればいい」などと考えるはいないでしょうか？

人間には本来、自分の力で病気やケガを治す自然治癒力が備わっています。自然治癒力がしっかり発揮されるためには、十分な休養（睡眠）や栄養バランスの取れた食事など、適切な生活習慣の継続が欠かせません。薬は、あくまでも心身の健康のサポートをするためのものです。頼りすぎることなく、上手に付き合っていきましょう。

## 心の悩みを相談しよう

今、何か悩んでいることはありませんか？ 友だち関係、成績、将来のことなど、不安になったり、気持ちが落ち込んだりすることもありますよね。

そんなときは、一人で抱え込むより、家族や友だちなど周りの人に話すのがおすすめ。もしすぐに解決のヒントが見つからなくても、話すだけで少しは心が軽くなりますよ。もちろん、保健室に来て話すのもアリです！ また、自治体や保健所、若者の支援に取り組んでいるNPO法人では、無料電話やメールなどでも相談できます。辛くて、苦しいときは、我慢せずにSOSを出して！ 自分を大切にできる人になりましょう。



11月の健康診断

### 脊柱側弯検診

日時 11月1日（金）9：00～

対象 1年生、2・3年生経過観察者のうち希望者

服装 体育着