



# 保健だより

## 10月

R4年度 10月号  
邑楽南中学校保健室

朝晩は冷え込むようになってきましたね。体調を崩さないよう、衣服を調節して過ごすようにしましょう。感染症対策もまだまだ気が抜けません。今月は合唱コンクールもありますので、こまめな手洗いうがい・手指消毒・マスクを正しく着用することをより一層心がけましょう！対策をしっかり行い、練習の成果が発揮できるよう頑張ってください！応援しています♪

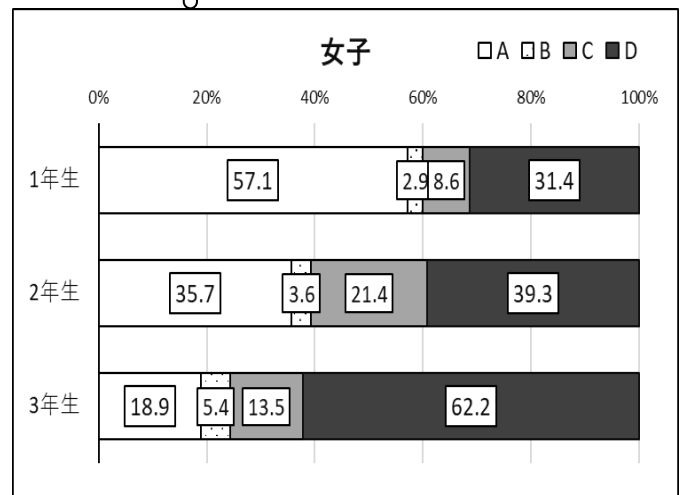
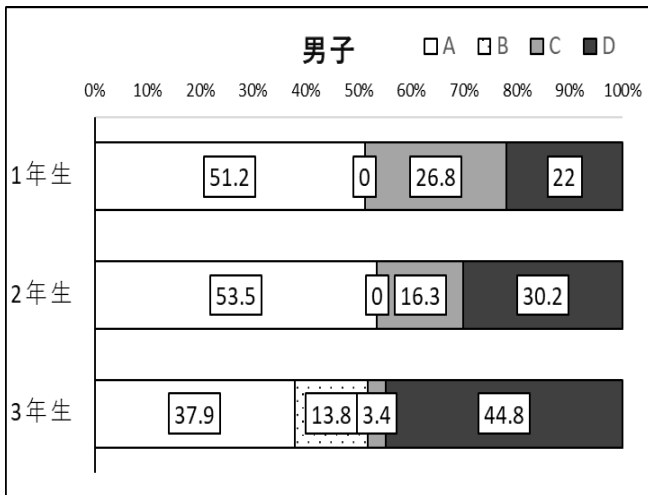
## 10月10日は「目の愛護デー」

### 令和4年視力検査結果



### ～目の健康のために気をつけること～

- スマホやタブレットの画面を1時間見たら、20秒間遠くを見る。
- パソコン作業や読書などは明るい部屋で。
- 外で体を動かす時間をつくる。
- 寝る1時間前には、スマホなどの使用をやめる。



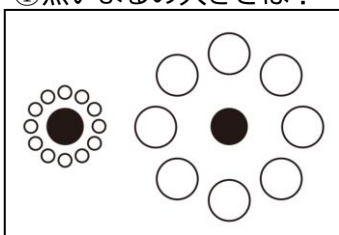
各学年で、C～Dの人が約50%を占めています。特に3年生は多いことが分かります。近視になっても、めがねやコンタクトをすれば良いと思っている人はいますか？重度の近視になると、将来目の病気（緑内障・網膜剥離など）にかかりやすくなることが明らかになってきました。Aだった人はキープできるように、B以下だった人はこれ以上視力を落とさないように気をつけていきましょう。学校からも一人一台タブレットが支給されています。長時間画面を見続けられないよう自分で意識をすることがとっても大切です。



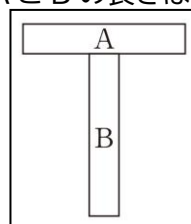
### 目の錯覚クイズ



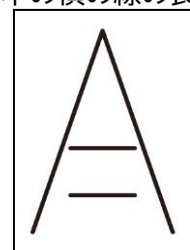
① 黒いまるの大きさは？



② AとBの長さは？



③ 2本の横の線の長さは？



答えは裏面にあります。

答え すべて「同じ」です。



## 薬を「正しく」飲んでいますか？



ドラッグストアやコンビニなどで、手軽に手に入れることができるようになった薬。正しく服用しないと、からだに悪影響を及ぼす可能性があります。また、薬に頼りきりになってしまうのではなく、まずは規則正しい生活で自己治癒力を高めておき、サポートしてくれるものとしてうまくつきあっていきましょう。

### NG 牛乳やジュースで飲む

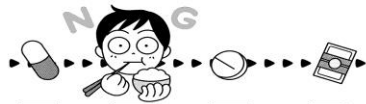
おなかに入れば いっしょでしょ？



クスリの効き目が変わってしまうことがあります。

### NG 食事と一緒に飲む

食間？食事中？



食前 30~60分	食中 ここはNG	食後 食後2時間 30分以内	食間 食後2時間 くらい
--------------	-------------	----------------------	--------------------

食事中=食間ではありません！ それぞれ決められたタイミングがあります。

## 薬の使い方NG集

間違った使い方はリスクではありません。説明書をよく読んで、用法・容量を守って正しく使います。

### NG たくさん飲む

早くおられますように〜！



急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

### NG あげる

わたしの、あげる〜♪



医師から処方されたものを人にあげるとは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。

## 歯科治療率(10月7日現在)

1年生 14.3%

2年生 44.4%

3年生 50.0%



夏休み中に受診できた人もいましたが、まだ受診できていない人が多いです。

むし歯は放置していても治りません。進行すればするほど、治療期間も長くなり、痛みも増してきます。COや歯石を指摘された人も、むし歯になる前に早めの受診をお願いします。

歯は「一生使うもの」です。大切にしましょう。

治療が済んだ人は、必ず受診のお知らせの用紙を提出してください！

7つの間違いを探そう！答えは保健室前にあります。5分以内で見つけてみよう！

