

ほけんだより 10月



沼田市立利根中学校 保健室 R7.10.1

10月になって、秋の気配を感じようになりました。季節の変わり目なので、服装で体温調整をしようとしていきましょう。また、マラソン大会が控えています。体調を崩さないように、気をつけて学校生活を送りましょう。

スマホの不適切な使用による 「急性内斜視」に注意！

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。



★急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



★急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする。
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す。
- 20～30分に1回はスマホから視線を外し、30cm以上遠くを見るなどして休憩する。



目を大切にして いますか？

みなさんは、目を大切にしていますか？日頃から、目を大切にしていきましょう！

☆目に優しい行動

- 休憩をする
- 目を温める
- 部屋を明るくする
- スマホは目から離して使う



☆目によくない行動

- 暗い部屋やベッドのなかでスマホを見る
- 寝転がって本やゲームをする
- 近い距離でテレビを見る
- 前髪が目にかかる



×



～マラソン大会について～

9月中旬に、マラソン大会健康調査及び承諾書を提出していただきありがとうございました。

その後、病気やケガなど何かありましたら、担任か養護教諭までお知らせください。よろしくお願いします。

★マラソン大会で自分のベストをだせるために！

- ◎朝食を食べる
- ◎十分な睡眠をとる
- ◎靴のサイズを確認する
- ◎準備運動をしっかりとる



自分の目標が、達成できるようがんばってください！



9月の中旬頃、利根沼田管内ではありませんが、インフルエンザによる学級閉鎖ができました。利根沼田管内では、インフルエンザはでていません。しかし、いつ・どこで感染するか分かりません。また、新型コロナウイルスやその他の感染症にかからないように気をつけましょう。

★感染症対策について

- ・規則正しい生活をする。
- ・石けんで手洗いをする。
- ・こまめな換気をする。
- ・風邪症状がある人はマスクをする。



*きれいなハンカチを持っていますか？

2学期の身だしなみチェックで、ハンカチを持っていない人が増えています。手がきれいになっても、水滴を拭くことができません。なので、毎日忘れずに持ってきてましょう！



<骨を鳴らすとどうなる？>

指や首を「ポキポキ」と鳴らすと、なんだか気持ちいい。と思ってクセになっていませんか？

実はこの音、骨が鳴っているわけではなく、関節の中にできた泡がはじける音だと言われています。

指を鳴らすのは大きなケガにはつながりにくいと言われていますが、大事な神経や大きな動脈などが通っている首や腰、背骨を鳴らすのはNG。関節や周りのじん帯に負担がかかって、ゆがみや痛みの原因になります。場合によっては、歩けなくなったり、命の危険につながったりすることもあります。

つい軽い気持ちで鳴らしてしまっている人がほとんどだと思いますが、体に影響が出てしまったら心配です。もし鳴らしたくなったら思い出してみてください。



10月17日~23日は「薬と健康の週間」 クイズで覚える！薬の飲み方・使い方！

Q1 薬を飲むとき、何で飲む？

- ①水かぬるめのお湯
- ②清涼飲料水
- ③牛乳



Q2 「食間」っていつ飲めばいい？

- ①食事の最中
- ②昼食後
- ③食事の後、2～3時間



Q3 薬が効かない！どうする？

- ①決められた間隔をあけ、同じ量飲む
- ②すぐに同じ量を飲む
- ③量を増やして飲む



みんなは、
知ってる？



<答えと解説>

- Q1…① 水以外のもの薬を飲むと、その効果が強く出たり、弱く出たりすることがあります。
- Q2…② 食間は、食後2時間程度が目安です。
*食前…食事の30～60分前、食後…食事後2～3時間
頓服…症状が出たとき
- Q3…③ 薬は消化管で吸収され、血液に入って全身に運ばれます。医薬品の効果が現れる血液中の濃度（血中濃度）になりよう、使用方法や使用量が決められています。回数や量を増やすと危険なことがあります。

<薬を飲むときの注意について>

- ★薬をあげない・もらわない
- ★用法・用量を守る
- ★ジュースやお茶、牛乳で飲まない
- ★錠剤を割ったり、カプセルを開けたりしない

