

令和2年10月1日 発行 神戸市立広陵中学校

## ※10月保健行事※

日付	項目	注意事項
10月6日(水)	尿再検査回収	前回、未提出者、再検査者は提出します。回収はこの日だけなので、忘れないようにしてください。
10月15日(木)	歯科検診	今年度の歯科検診はこの日だけです。できるだけ欠席せず受けるようにしてください。朝の歯磨きをしっかりしましょう。

### 💊 薬を正しく使ってサポートを 💊

体には、病気やケガを自分で防いだり治そうとする力が備わっています。そのサポートをするのが薬です。しかし、使い方を間違えると、効果がなくなったり、副作用が生じることもあります。説明書をしっかり読んで、正しく使いましょう。

#### 👉 決められた量を飲む

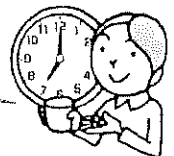


身長や体重が大きくても、内臓の働きまで大人と同じではありません。体に負担がかかってしまうので、「15歳未満」の用量を守りましょう。

#### 👉 決められた時間に飲む

- 【食前】 食事の1時間～30分前
- 【食後】 食事の後、30分以内
- 【食間】 食後2時間後くらい
- 【就寝前】 就寝する30分くらい前

もし、忘れても2回分を飲むのは絶対にダメ!



頭痛薬や腹痛薬など学校に薬を持ってきている人もいます。市販薬でも、それぞれ人によって合う合わないがあります。友達に薬をあげないようにしてください。

残暑が厳しい中、体育大会の練習、本番がんばりましたね！体育大会前は、すり傷などのケガ、体調不良での来室が少し増えましたが、本番は、大きなケガなく、無事に終わったことをうれしく思います。

10月は朝夕と日中の気温差が大きくなり、体調を崩しやすい季節になります。手洗いなどの予防に努め、体調管理をしっかりしましょう。しかし、予防をしても体調を崩してしまうことは誰にでもあります。その時は無理をしないようにしましょう。そして周りの人は、思いやりの気持ちをもって接してほしいと思います。

文化発表会では、例年、保健委員が舞台上で発表をしていましたが、**今年は展示をします。テーマは「感染症について」**です。感染症とは？感染症の予防や免疫力を高めるためにはどうしたらよいか、いろいろな情報がある中、正しい情報を得るためにはどうしたらよいかなど、保健委員が調べてまとめました。**ぜひ、見てくださいね☺**



❁月間目標：季節の変わり目、体調管理に気をつけよう

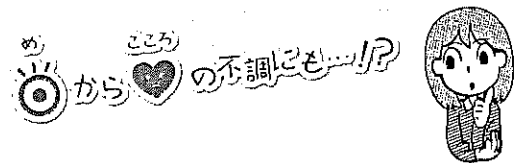
❁具体策：服装を調節する

保健委員長から

10月に入り、「少し寒い」と思う日が増えてきました。先月は例年よりも遅めの暑さで疲れがたまりとてもしんどい一か月だったと思いました。しかし、今月は急激に寒くなるため服装の調節にも気を配ることが重要になってきます。

2学期は気が緩みがちですが元気な学校生活を送れるように頑張りましょう!!

IT眼症



どんな症状があるの?

目

- ぼやけて見えにくい
- ものが二重に見える
- 目が重たい
- 目が乾く(ドライアイ)

目以外にも...

- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 肩や首などのコリ、痛み、しびれ

- イライラする
- 不安感、気分が沈む
- さまざまな心の病気にも...

目の潤い低下! ドライアイ

普段のまばたきの回数は1分間に20回くらい。でも、画面に夢になると1分以上全くしないことも...! まばたきが減ると、目の表面を潤す力が低下するドライアイにつながるのです。



体、そしてココロにも...

長い時間、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。すると、自律神経が乱れて、全身、そしてココロにも不調が起きてしまいます。画面ばかりで人とのコミュニケーションが不足することも、ココロの発達に良くない影響があると言われています。



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

- ① 必ず50cm以上離れて見る
- ② 50cm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。

