ほけんだより 10月

令和５年１０月２日
三木町立三木中学校
保　健　室

さわやかな心地よい風が吹くようになり、秋を感じる季節になりました。朝晩も涼しい日が多くなってきて、寒さに身体が慣れていないこの時期、冷えによって体調を崩す人がみられます。衣服等の調節をして、自分自身でしっかり体調管理をしましょう。また、秋風が心地よく穏やかな気候が続くので、体を動かすなど新しいことを始めるにもぴったりな季節です。みなさんにとって、実り多き秋となりますように。

10月10日は目の愛護デー

スマホ・タブレットから目を守る10ケ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。

長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に１回は画面から目を離して休ませましょう。

目に良い食べ物もとろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。

遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。

寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る１時間前には画面を見ないようにしましょう。

目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。

まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。

睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。

気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。

※参照：日本眼科医会ホームページ

「最近、黒板が見えにくい」「眼鏡やコンタクトレンズが合っていないような気がする」と感じたら、眼科の受診をお勧めします。見えにくいまま無理をしていると、目や体の疲れ、イライラのもとになります。

また、４月の視力検査の結果で、B・C・D（眼鏡・コンタクトの人はC・D）の人には受診のお知らせを渡しています。生活や学習に支障がでてはいけないので、受診がまだの人は早めに眼科に行くようにしましょう。

おうちの方へ

現在、香川県内では季節外れのインフルエンザが流行し、学級・学年閉鎖が相次いでいます。新型コロナウイルス感染症との同時感染もあるとのことですので、手洗い・手指消毒、換気、場面に応じてマスクの着用など、今後も引き続き、感染症予防の徹底をよろしくお願いいたします。

早わかり　インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止期間は、法律で次のように定められています。

発症後、最低５日間＋解熱後２日は登校不可

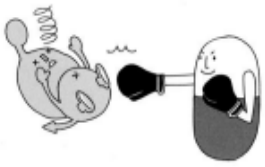
発症日	１日目	２日目	３日目	４日目	５日目	６日目	７日目
		解熱後 １日目	解熱後 ２日目		発症後 ５日以内	登校可能	
			解熱後 １日目	解熱後 ２日目	発症後 ５日以内	登校可能	
				解熱後 １日目	解熱後 ２日目	登校可能	
					解熱後 １日目	解熱後 ２日目	登校可能

発症してから５日を経過し、かつ解熱後２日を経過するまで　が出席停止の期間です！

病院でインフルエンザと診断された場合は、欠席ではなく「出席停止」となりますので、早めに学校まで御連絡ください。

薬と健康の週間　10月17日～23日

「薬」の役割ってなんだろう？～正しく使うために～



細菌やウイルスをおさえる

さまざまな病気の原因となるのが細菌やウイルスです。薬には、細菌やウイルスを抑えて、取りのぞく役割があります。

症状をやわらげる

熱や痛み、だるさなどのからだの症状だけでなく気分がすっきりしないといった心の症状を和らげる役割もあります。

抵抗力を高める

からだの抵抗力を高めたり、病気にかかるのを防いだりします。

からだの状態を知る

病気にかかっているかや病気の状態を調べる検査でも薬が使われることがあります。

○薬を飲むときは、決められた用量・用法を守りましょう。
○効かないからといって、量を増やしたり、飲む回数を増やしたりしてはいけません。
○必ず水かぬるま湯で服用しましょう。ジュースなどで飲むと、薬の持つ効用が妨げられてしまいます。
○病気を治すには十分な休養と睡眠・栄養が不可欠です。薬は健康のサポート役です。