

ほけんぞう 10月

10月の保健目標
・目の健康について
考えよう

南城市立佐敷中学校
保健室
2024. 10

暑さも和らぎ、過ごしやすい日が多くなってきました。秋といえば、「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」、そして「食欲の秋」と何をするにも快適でよい季節です。しかし、気温差や気圧の変化が激しいので体調を崩しやすくなる時期でもあります。旬の美味しい食べ物をたくさん食べて、体力をつけたり、免疫力を高めたりと体調管理に努めましょう！また



“秋バテ”に注意しよう！

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



秋バテの原因は？

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣（冷房の効いた環境、冷たいもののとりすぎなど）も関係していると言われています。



秋バテ対策 ～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



10月8日は骨と関節の日

知っているかな？ 骨のこと

Q1 人の体、骨は何個ある？

約200個

たくさんの骨が組み合わさって、体を支えているよ。赤ちゃんの骨は約300個で、成長とともにくっついて一つになったりしていくんだって。

Q2 一番大きい骨は？

大腿骨

太ももにある骨で、身長約1/4くらいの長さがあるんだって。一番小さい骨は、耳の中にある「あぶみ骨」で、大きさは約3ミリくらいだよ。

Q3 骨は体を支えるだけ？

ほかにもあるよ

内臓を守ったり、カルシウムなどをためておいたり、血液を作る役割があるよ。また、筋肉と協力して、体を動かすことも骨の大切な役割。

10月17日～23日は「薬と健康の週間」

現代社会において、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といえるでしょう。しかし、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のためには…？



- 使う前に説明書（効能書き）をよく読む



- 用法・用量を必ず守る

- 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で



- カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない

薬の約束 3つのない



薬の効果が下がったり、副作用が出てしまったら、水かぬるま湯で！



原因や症状によって、必要な薬の量が違うので、仲の良い友達の間でも薬の貸し借りはNGです。



体の持つ力をサポートするのが薬の役目です。健康な体づくりには食事・運動・睡眠のバランスが大切です。

裏面へ続きます

10月10日は目の愛護デー

皆さんは普段から目にやさしい生活を心がけていますか？目からはたくさんの情報がいってくる大事な器官です。しかし、最近ではスマホやタブレットなどを見る時間が増え、知らず知らずのうちに目に大きな負担をかけてしまっていることも……。普段の生活から目に思いやりをもった行動ができるよう気を付けていきましょう。

令和6年度 佐敷中視力検査の結果

学年	A(1.0以上)	B(0.9～0.7)	C(0.6～0.3)	D(0.3以下)
1年	64名	15名	21名	16名
2年	76名	14名	28名	15名
3年	50名	31名	35名	15名

今年度の視力検査の結果、D(0.3以下)判定だったひとは全体で46名でした。なかには、眼鏡をかけていてもD判定だったひともいます。

視力低下が進む前に、早めに病院受診、または、メガネ、コンタクトの調整をしましょう！

また、普段の生活の中で、少し見えづらくなったかな？黒板の文字がぼやけて見えるな。など感じたら、病院で検査してもらいましょう！

目が疲れたときは…

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

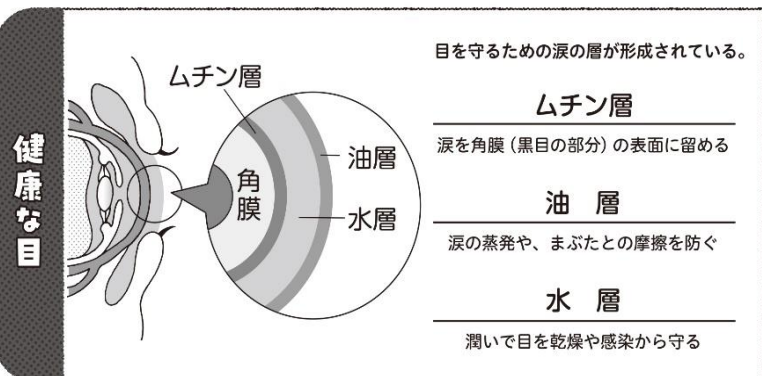
窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

中学生にも
増えている



ドライアイに要注意

スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることも。



比べてみよう



Let's CHECK!



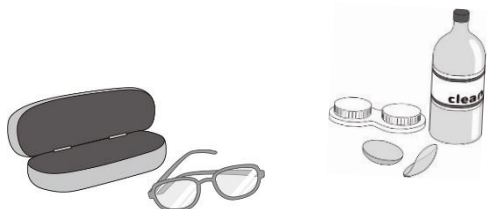
半年に一度はチェックしたい、成長期のメガネ・コンタクトレンズ



正しく使おう！コンタクトレンズ

日頃からコンタクトレンズを使用している人も多いかと思いますが、誤った使い方をしていると、目を傷つけてしまったり、傷ついたところから細菌が入ってしまったりと目のトラブルのリスクが高まります。コンタクトレンズを使用する際は、十分注意して使うようにしてください。

少しでも目に違和感や異常が見られた場合は、かかりつけの眼科医へ相談しましょう。



触る前に手を洗う



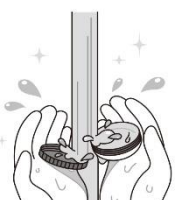
傷や破損がないか確認



使用期限を守る



専用の液で洗浄し、レンズを清潔に保つ



ケースも清潔に保つ



寝るときは必ず外す