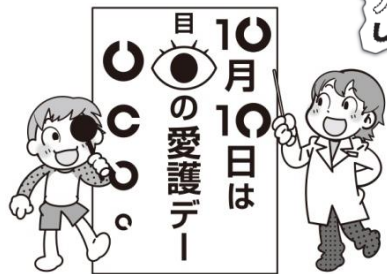


ほんだりの10月

発行日：令和元年 10月8日（火）

文責：新宮町立新宮東中学校 養護教諭 佐藤

朝夕は涼しくなり、ようやく秋の気配が漂い始めましたが、まだまだ昼間は暑い日が続いています。気温差で体調を崩していませんか？町内の他の学校では、インフルエンザが少しずつ流行り始めているようです。衣服の調節を心がけ、早寝早起き、バランスの取れた食事など、毎日の生活習慣を整えることで、インフルエンザ等感染症にかからないような体を作りましょう。



大切に
していますか？

あなたの「目」

目を使いすぎて、目の疲れを感じることはありませんか？私たちの目は、近くのものを見る時、ピントを調節するために目の周りの筋肉を緊張させます。パソコンやスマホ、勉強をしているときは常に緊張した状態になっています。疲れ目は視力低下やドライアイにもつながります。目にやさしい生活を心がけましょう。

スマホ・ゲーム

時間を決めて守る

暗い場所で、ごろ寝をしなが
ら、ずっと続けるのは3大NG。
3つの約束を守りましょう。

- 適度に明るい場所で
- 目と画面は50cm以上離す
- 連続使用は30分～1時間程度 休憩を10～15分とろう



寝る前の強い光に注意！



眠りを妨げます。1時間前には止めましょう！

まばたき

意識して増やす

1分間のまばたきは 60

ふだん……………約20回
読書時……………約10回
パソコンやスマホ使用時……………約5回



まばたきをすると目に涙が
きわたります。涙は目を潤して、
酸素や栄養を与えたり、表面を
滑らかにしてきれいに見えるよ
うにしてくれています。

まばたきが減って
目が乾燥すると
ドライアイに

ドライアイ・チェック

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる | <input type="checkbox"/> 涙が出る |
| <input type="checkbox"/> 目が乾く | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |
| <input type="checkbox"/> 目がかすむ | <input type="checkbox"/> 光がまぶしい |
| <input type="checkbox"/> 目に不快感がある | <input type="checkbox"/> 目がごろごろする |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い | <input type="checkbox"/> めやにがでる |
| <input type="checkbox"/> 目が赤い | |
| <input type="checkbox"/> 目が重く感じる | |
- 5つ以上チェックがあったら、
眼科に相談しよう

学校保健委員会を開催しました！

10月3日昼休みに行った学校保健委員会では、学校歯科医の折田先生からたくさんの助言をいただきました。そのいくつかを紹介しします。

- * 歯肉炎予防には、歯磨き粉をつけず、唾液で磨くのがおすすめ！
- * 中学生は7番目の永久歯が生えたり、歯肉炎になりやすかったりと歯科受診が必要
→定期的に歯科に通う習慣をつけよう
- * 80歳で20本の歯(8020)を目指そう！
→歯があれば何でも噛むことができ、健康で長生きできる
→歯周病菌は認知症の原因になる

歯磨き強化週間を
行いました！



取組を発表する保安
委員長の大川原さん

歯の健康は、将来の健康に直結します！給食後の歯磨きを習慣にして将来の健康を守ろう！

感染症の季節です

ク ス リ も
リ ス ク に
し め い !

薬の常識 O X クイズ

Q. カゼは薬を飲まないと治らない？

A. 答えはすべて X。

Q. 薬は決められた量の倍にしたら効果も2倍になる？

- カゼ薬は症状を弱めるだけ。
- 決められた量を超えて飲むと、副作用が強くなる危険があります。
- 薬は、人によっては体質に合わない場合があります。

Q. 友だちに自分と同じ症状が出ていたら、自分の薬をあげてもいい？

薬は正しく使えば味方になってくれますが、副作用のリスクもあります。用法用量は必ず守りましょう。

