

ほけんだより 10月

真野中学校 保健室 令和6年10月10日 発行

10月15日は
世界
手洗いの日

日が短くなり、朝晩も少しずつ涼しくなってきました。1日の気温差が大きいので、肌着や1枚上にはおれるものを用意して、衣服の調節を上手にして体調を崩さないようにしましょう！
10月15日は「世界手洗いの日」です。石けんでの手洗いは時間をかけて丁寧にできていますか？ インフルエンザが流行する季節が近づいています！自分の健康は自分で守りましょう。

真野フェスタ（体育の部）★安全に行うために

ケガ予防 4つのコツ

朝ごはんを
食べる

体や脳が
エネルギー
不足だと

思うように動けません

しっかり
ウォーミングアップ

体を温め
動かす

準備をしましょう

無理をしない

体調の変化
や痛みを
感じたら

無理せず休みましょう

運動後のケアも
忘れずに

ストレッチをし
て筋肉をほぐし
疲労を軽減

十分な睡眠で体を休めましょう



「すり傷はしっかり洗いましょう！！」

すりむいたところに砂やどろなどの汚れが残っていると、傷口から菌が入り、傷の治りが悪くなります。また、汚れが残った状態で治ってしまうこともあります。毎日洗うことで、傷の悪化の原因となる汚れや、死んだ組織などの異物は洗い流され、きれいな傷の表面が保たれます。また、水で洗うと患部を冷やして痛みを和らげる効果も期待できます。**傷は洗って治しましょう！！**

転倒などによりすり傷ができた場合は、必ず水道水できれいに洗ってきてください。



10月17日 ~ 10月23日 薬と健康の週間



守ろう！

薬の約束 3つのない

コーヒーやジュースで
× 飲ま“ない”



薬の効果が下がったり、副作用が出てしまったりする場合があります。薬を飲むときは、水かぬるま湯で飲みましょう。

貸し借りし
× “ない”



原因や症状によって、必要な薬の量は違います。仲のいい友達でも薬の貸し借りはしません。

頼りすぎ
× “ない”



体が持つ力（自然治癒力）を助けることが、薬の役目。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。

医師や薬剤師など専門家のアドバイスに従って正しく使用することが大切です。

ちなみに保健室は、病院や薬局ではないので、「内服薬」はおいていません。**薬が必要な人は、お家の人と相談し、自分に合った薬を持参する**ようにしてください。

使用上の注意を
しっかり守りましょう。

説明書をしっかり読んで正しい量と時間を守って自分勝手な判断はしない

10月10日

10月10日は
目の愛護デー!

10代でも

老眼

になる!?



スマホ老眼になってない?

チェックしよう!

- ☐ 気づくとスマホを使っている
- ☐ スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- ☐ 遠くを見た後に近くを見るとピントが合わない
- ☐ 夕方になると物が見えにくい
- ☐ スマホの文字が読みづらい
- ☐ 肩や首のこり、頭痛などが以前よりも強くなった

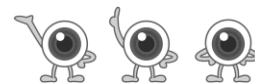


1つでも当てはまったら、「スマホ老眼」かもしれません。
スマホの使い方を振り返ってみましょう。

目
どうしてなるの?

目のピントは、「毛様体筋」という筋肉が、「水晶体」の厚みを変化させることで調整しています。

「スマホ老眼」は、毛様体筋の働きが低下するため、ピントが合わせにくくなります。スマホなどを近くで見続けることで負担がかかり、毛様体筋が緊張状態のまま固まって、うまく働かなくなり、ピントを合わせにくくなります。



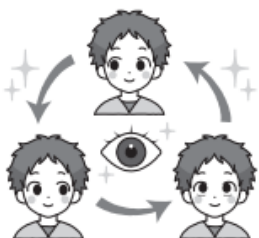
スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング

スマホの使いすぎは禁物です。「全く使わない」という選択ができるというのですが、なかなか難しい気持ちも分かります。そんなあなたに「スマホ老眼」を予防・軽減できるトレーニングを紹介します。どれも簡単なので、気づいたときにすぐにできます。



目を動かす

指を見つめながら、その指を近づけたり遠ざけたりする、顔を動かさないように目をぐるっと一周させるなど、目の周りの筋肉をほぐしましょう。



遠くを見る

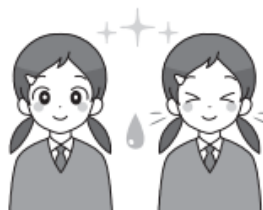
窓の外の景色を眺めたり、遠くの看板の文字を読んだりして、目の筋肉をゆるめてリラックスさせましょう。

※20秒以上眺めましょう



まばたきをする

意識してまばたきの回数を増やしましょう。ギュッと閉じたり、パッと開けたりすれば、目の表面がうるおい、目の周りの筋肉もほぐれます。



目を温める

窓の外の景色を眺めたり、遠くの看板の文字を読んだりして、目の筋肉をゆるめてリラックスさせましょう。



◆ お知らせ ◆ ◆ 3年生 命の学習 ◆

11月29日(金)は3年生を対象に「命の学習」を行います。助産師さんに来ていただき講話をしていただきます。命の尊さや、性感染症、恋愛や交際などについて学び、自分自身の命や生き方について考えるとともに、自分も相手も大切にすることを育む機会にしたいと思います。