



R7. 10. 3
石橋中学校 保健室

今年の異常な夏の暑さから一変し、朝晩は肌寒く、日中も過ごしやすくなってきましたね。そして、1・2年生のみなさん、地区新人大会お疲れ様でした。3年生のみなさんも受験勉強が本格的になってきましたね。

10月は輝石祭や合唱コンクールがあります。日によっては日中と朝晩との気温が大きい日もあり、体調を崩しやすい季節です。生活習慣を見直したり、衣服の調整をするなど、体調には気をつけてください。

10月保健目標：目の健康に気をつけよう

姿勢に気をつけよう

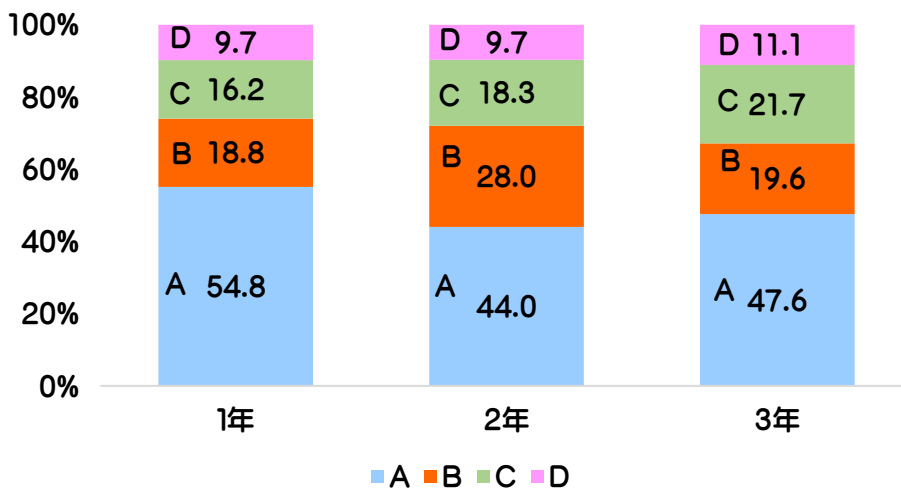


10月10日は 目の愛護デー



昨年度、文部科学省が視力の調査を開始して以来、視力1.0未満の生徒が最も多かったことがわかりました。裸眼の視力が1.0未満の割合は、小学生36.8%、中学生60.0%高校生71.6%と同じ条件で比較できる期間としていずれも過去最多となりました。スマホやタブレット端末の利用が増えるなど、近いものを見る時間が長くなっていることが要因のひとつとみられていますが、みなさんはどうですか？ぜひこの機会に、スマホやタブレットの使用時間などをふり振り返り、目の健康について考えてみてください。

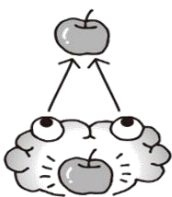
石橋中の視力検査結果(裸眼・矯正の合計)



左記の図は、本校の生徒の学年別視力別のグラフです。裸眼で見えにくいまま生活をしたり、めがねやコンタクトを使用しているにもかかわらず、視力に合っていないものを使用していると視力が低下することもあります。視力検査の結果「受診のお知らせ」をもらった人は、早めに受診をしましょう。



スポーツ選手に求められる「深視力」って？



「深視力」という言葉を聞いたことはありますか？ 両目で物体を見たときに、左右の目の見え方の微妙なズレを脳で処理し、立体感や遠近感を認識する能力です。スポーツ選手に求められる見る力「スポーツビジョン」にも数えられています。

深視力が優れていると、自分とボールとの距離感や、味方や相手の位置関係などを瞬時に把握でき、精度の高いプレーにつながります。

心・技・体だけでなく、「目」も鍛えてみませんか。

やってみよう！

深視力トレーニング

- ① 腕を伸ばして目の高さにな差し指を置く。
- ② その指を鼻方向に徐々に近づけ、注視し続ける。
- ③ ①②を数分間繰り返す。



10月17日から23日は



みなさんは体調の悪い時など、市販の薬を服用することがありますか？
すぐに病院に行けない時に、ドラッグストアなどで手軽に買うことができ
てとても便利です。その買った薬、正しく使っていますか？薬は病気を治す
ために使いますが、間違った使い方をすると健康を損なってしまいます。
「薬と健康の週間」は、医薬品を正しく使用することの大切さ、そのために
薬剤師が果たす役割の大切さを1人でも多くの人に知ってもらうための週
間です。

薬の正しい使い方

●薬を飲むタイミングを守りましょう！

【食前】：胃の中に食べ物が入っていない時（食事の約1時間前）

【食後】：胃の中に食べ物が入っている時（食事の後30分以内）

【食間】：食事と食事の間（食事の約2時間後）※食事中に飲むことはありません！

【就寝前】：就寝の約30分前



●薬を飲む量や期間を守りましょう！

薬は決められた量より多く飲んだからといって、よく効くものではありません。多く飲むことによって、副作用や中毒症状が現れることもあります。また、症状が治まったからといって使用をやめると、病気が再発する場合や、完治しない場合があるので、自分で判断せず医師・薬剤師などの専門家に相談しましょう。

●薬は水かぬるま湯で飲みましょう！

×牛乳：効き目が低下し、効果の発現に時間がかかることがあります。

×ジュース：薬によっては吸収が低下することがあります。

×コーヒー・お茶：薬の中にカフェインが含まれているものがあり、一緒に飲むと、カフェインの過剰摂取で興奮して眠れなくなることがあります。



薬について気になることは、薬剤師さんに相談しましょう！

●市販薬を買いたいけど、どれを選べばいい？

●薬を飲んでるけど、体調がよくなりません。飲むのをやめたほうがいい？



保護者の方へ

今年は例年以上の猛暑でしたが、ようやく過ごしやすい季節になりました。1日の寒暖差が大きく体調を崩しやすい時期ですので、お子様が規則正しい生活が送れるよう、ご家庭でも声かけをお願いします。