

ほげんだより 10月

令和4年度10月号
上天草市立姫戸中学校
保健室 柴田 美紅

姫戸中 HP
随時更新中!



朝夕はだいぶ肌寒くなってきましたね。日中との気温差があるため、かぜをひきやすくなる季節です。体調管理を十分に行い、引き続き感染症対策も行っていきましょう。

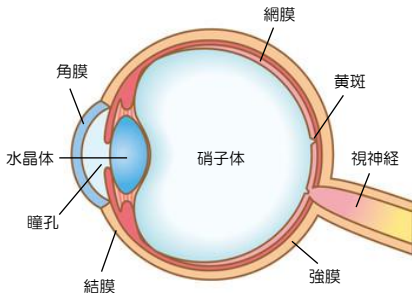


10月31日はハロウィンですね。ハロウィンは元々収穫祭だったそうです。実りの秋、食べ物や生産者の方々などさまざまなものに感謝を込めていただきましょう。



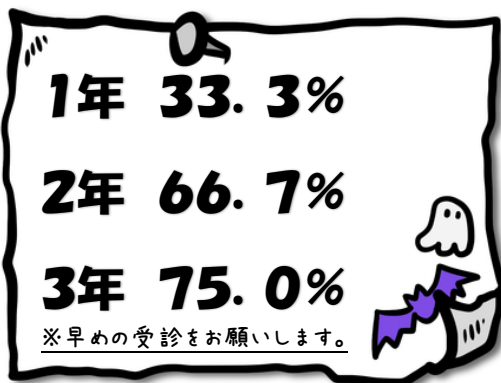
きんし らんし
近視や乱視ってよく聞
けど、どういう状態か知
っていますか？

【目の構造】



<p>せいし 正視</p> <p>網膜にピントが合っている状態 近視・乱視・遠視がない状態で角膜と水晶体で光が屈折し、網膜で正常に焦点が合う状態のこと。</p>	<p>きんし 近視</p> <p>網膜の手前にピントが合っている状態 角膜の屈折力が強いので、網膜の前方で焦点が合ってしまう、遠くのはぼやけてしまう。</p> <p>焦点が手前</p>
<p>えんし 遠視</p> <p>網膜の後ろにピントが合っている状態 近視とは逆に角膜の屈折力が弱いので、網膜の後方で焦点が合い、近くのものぼやけてしまう。</p> <p>焦点が後ろ</p>	<p>らんし 乱視</p> <p>ピントが1か所に定まっていない状態 乱視は網膜の前方と後方の2か所に焦点ができ、物がぼやけたり二重、三重にぶれて見える</p> <p>焦点が結合しない</p>

現在の眼科受診率



視力検査を実施します！

希望者を対象に、視力検査を実施します。すでに希望調査をとっているの、割り振られた日に忘れずに検査に来てください。希望調査票では希望しないと答えただけれど、やっぱり受けて！という人は柴田までお知らせください。

【実施日】10月5日、6日、7日の3日間

【持参物】めがね、コンタクト（ある人のみ）

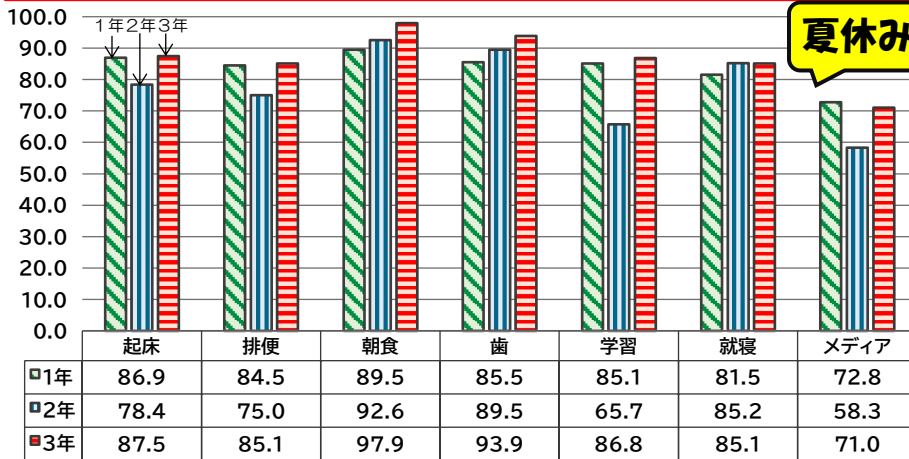


ヘルシープロジェクト集計結果

夏休み&9月分

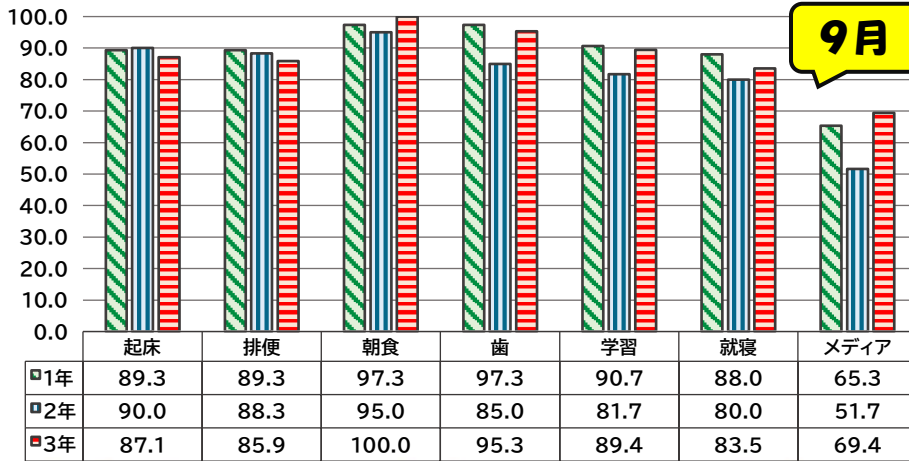
ヘルシープロジェクトの項目

起床：決めた時刻までに自分で起きた 排便：排便があった 朝食：朝ご飯を食べた 歯：食後に3回歯磨きをした
 学習：自分が決めた時間学習を行った 就寝：決めた時刻までに寝た メディア：就寝前にスマートフォンやゲームの使用を控えた



夏休み

夏休みは陸上の練習や部活動などで、ほとんど毎日みなさんと会っていたような気がします。朝から練習があったおかげか、生活リズムが大きく崩れた人は少なかったようです。しかし、中には朝ごはんを毎日食べていなかったり、夜更かしをしたりしていた人もいたみたいです…。長期休みでも規則正しい生活が送れるようにしましょう。



9月

9月の取り組みでは、いつもと変わらない生活を心がけてできていた人が多かったようです。夏休み中の生活の乱れを引きずることなく、しっかりと学校モードへ切り替えられたようです。重点項目であったメディアの使用については課題が残りますが、引き続き意識をして取り組んでほしいと思います。

NG 牛乳やジュースで飲む

おなかに入れば いっしょでしょ？

クスリの効き目が変わってしまいます。

NG 食事と一緒に飲む

食間？ 食事中？

食前 食中 NG 食後 食間

食前 30～60分 食中 ここは NG 食後 30分以内 食間 食後2時間くらい

食事中=食間ではありません！ それぞれ決められたタイミングがあります。

薬の使い方NG集

間違った使い方はリスクでしかありません。説明書をよく読んで、用法・容量を守って正しく使いましょう。

NG たくさん飲む

早くお飲みますように～！

急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

NG あげる

わたしの、あげる～

医師から処方されたものを人にあげることは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。

「クスリ」には「リスク」があります。左のような間違った薬の使い方はしていませんか？薬は症状を軽減してくれたり、改善してくれる効果などがあります。最近では、ドラッグストアなどで気軽に購入ができる状況です。身近な存在で、便利な薬だからこそ、正しく使用してほしいと思います。