ほけんだより

令和4年10月4日

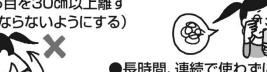
合志楓の森中学校 保健室

文青 橋爪 昭子

10月10日は目の愛護元

文部科学省は2021年度(令和3年度)学校保健統計調査の結果で、「裸眼視力が1.0未満の割合は、 年齢が高くなるにつれて増加傾向にあり、中学校で過去最多の 60.28%となった。スマートフォンの利 用時間が増えるなど、児童生徒を取り巻く環境の変化が要因となっている可能性がある。」と公表しまし た。本校の裸眼視力が 1.0 未満の割合は、57.19%です。スマートフォン、タブレット、パソコンなどを 家で使っている人も多いと思いますが、今は学校でも授業でタブレットを活用しているので、1日長時 間、画面を見ていると思います。少しでも目に負担がかからないような工夫を各自心がけてください。 (裏面も見てね)

> ●画面から目を30cm以上離す (猫背にならないようにする)





●長時間、連続で使わずに目を休ませる (遠くを見るようにするとよい)





●目が乾燥 しないよう

意識的にまばたきをする





●寝る1時間ほど前からは 使わない





N G 牛乳やジュースで飲む

しょでしょ?

クスリの効 き目が変 わってしま ことがあ ります。

-緒に飲む



食前

NG

食後 30分以内

食後2時間 くらい

食事中=食間ではありません! れ決められたタイミングがあります。

薬の使い方

違 んで、 あり しく使いましょう ま 用法 t 使 方は 容量 説明 () を守 書 スク をよく

N G たくさん飲む

早くなおりますようにへり



急性薬物中毒など、最悪の 場合、命に関わります。

NG 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。



【あらすじ】

学校に通う子どもたちを近視にして、学校を支配しようとする近視マンに立ち向かうキミちゃんと 子ども達。キミちゃんが考えた大作戦とは?



