

# 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

文責 橋爪 昭子

## 10月10日は目の愛護デー



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

**スマホ、タブレット、パソコン  
などを使うときは**

OFF

### 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うことがあります。

### NG 食事と一緒に飲む

食間？ 食事中？



食中=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

#### NG たくさん飲む

早くなおりますように～！



急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

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

#### 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。

おいらがみんなを  
近視にしてやる～



きんし けいはつ どうが  
**近視啓発動画**

キガッコ  
デジたん

すす きんし  
**進む近視を  
なんとかしよう**  
だいさくせん まき  
**大作戦の巻**



## 【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？



ボクのマンガは  
こちらから



キミちゃん



アンケートに  
ご協力ください。