

# ほけんだより 10月

R5年10月2日 宇和島南中等教育学校 保健室

厳しい暑さが続いた夏が過ぎ、秋風の涼しさを感じる季節になりましたね。季節の変わり目で、朝晩と日中の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時季でもあります。常に気候を意識し、衣服で調節していきましょう。

そして、秋の味覚も楽しみながら、栄養バランスの取れた食事と、十分な休養をとり、夏の暑さの疲れをリフレッシュできると良いですね。



## 目に優しい生活を送ろう！



10月10日は目の愛護デーです。日頃からスマートフォンやタブレットを使う時間が増え、気づかないうちに目が疲れているかもしれません。

この機会に電子機器の使い方を振り返り、目を休める時間を作ってみてくださいね。



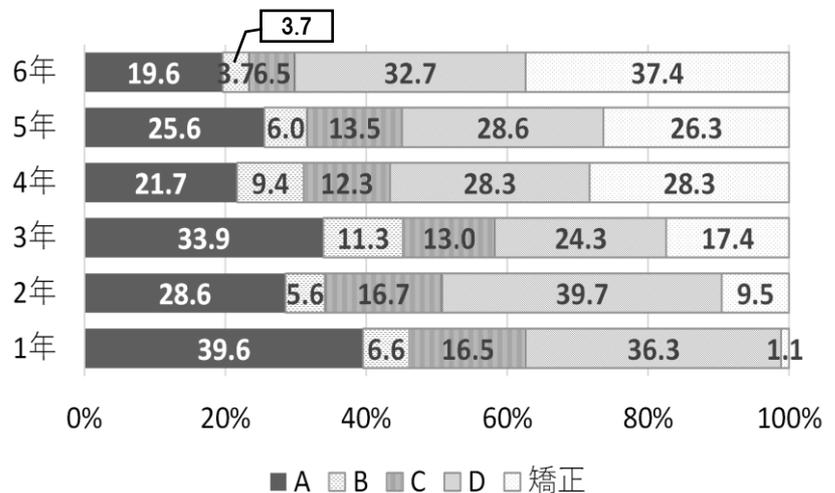
### <令和5年度の視力検査の結果>

全学年、裸眼視力が B 以下(1.0 未満)の生徒が裸眼視力 A(1.0 以上)の生徒に比べ多いことが分かります。

令和3年度の文科省の調査によると愛媛県内の小中学生・高校生の裸眼視力 1.0 未満の割合は全国と比べて高いそうです。

視力検査の結果が B~D の人は早めに受診しましょう。

令和5年度 視力の状況(%)



### 近くのものを見続けたらどうなるの？

近くのもの(20cm以内)を見ようとすると、視線を中央に寄せる眼球運動と、毛様体筋を収縮させ、水晶体を厚くして、ピントを見るものに合わせる力が強く働きます。この状態が長く続くと、目が疲れたり、近視が進行するといわれています。

近視になると、遠くが見えにくくなるだけでなく、たとえ軽度でも、将来緑内障や、網膜剥離にかかりやすくなるリスクが高くなります。

将来のためにも近視を発症させない、進行させないようにすることが大切です。



**30分に一回**は画面から目を離して遠くを見よう！  
6m以上離れているものを見よう！

**明るい場所**で使おう！  
部屋の明るさに合わせて画面の明るさも調節しよう！

画面から**30cm以上**目を離そう！  
良い姿勢を保つ、机と椅子の高さを合わせる事が大切です！

**寝る1~2時間前**には電子機器から目を離そう！  
寝る直前まで電子機器を使うと、睡眠の質も下がります。

**屋外活動**を増やそう！

**まばたき**をして目が乾かないようにしましょう！

10月17日~23日は「薬💊と健康❤️の週間」

**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？



薬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**

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

**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。

**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。