

ほけんだより



2019年10月1日

10月号

大阪市立弘済中学校

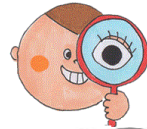
保健室

運動会お疲れさまでした。みなさんにとって今年の運動会はどうでしたか？

先生は、今年初めて弘済の運動会を見てどの競技にも手を抜かず頑張っている姿や、小学生を引っ張っていく姿に感動をしました。次は、学習発表会ですね。みんなの新たな姿に期待しています。



にやさしい生活 していますか？



読書や勉強

正しい姿勢で



寝ころんでの読書や勉強は、本と目の距離が近くなりがちなので「ダメ！」。



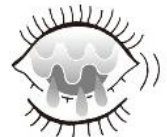
まばたき

意識して増やす

1分間のまばたきは



ふだん.....約20回
読書時.....約10回
パソコンやスマホ使用時.....約5回



まばたきをすると目に涙が行きわたります。涙は目を潤して、酸素や栄養を与えたり、表面を滑らかにしてきれいにできるようにしてくれています。

まばたきが減って目が乾燥するとドライアイに

部屋

適度に明るく

暗いと目が疲れます。逆にまぶし過ぎる明かりは網膜に刺激を与えます。部屋は適度に明るくしましょう。



読書や勉強をする時は、頭や手の影を作らないように、手元を照らす電気スタンドをつけましょう。

ドライアイ・チェック

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる | <input type="checkbox"/> 涙が出る |
| <input type="checkbox"/> 目がかわく | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |
| <input type="checkbox"/> 目がかすむ | <input type="checkbox"/> 光がまぶしい |
| <input type="checkbox"/> 目に不快感がある。 | <input type="checkbox"/> 目がごろごろする |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い | <input type="checkbox"/> めやにが出る |
| <input type="checkbox"/> 目が赤い | |
| <input type="checkbox"/> 目が重く感じる | |

5つ以上チェックがあったら、眼科に相談しよう

メガネ・コンタクトレンズ

正しく使おう

度はあっているかチェック

- ☐ 黒板の字が見えにくい
- ☐ ぼやけて見える
- ☐ 肩がこる
- ☐ 頭が痛くなる
- ☐ 目を細めると見えやすい



コンタクトレンズのケアはできているかチェック

- ☐ 目に異物感や違和感がある
- ☐ 目が充血する
- ☐ 目がかすんだり、くもったり

あてはまることがあれば眼科へ

毎日大活躍!

なみだのおしごと

1 目を掃除する



2 目を守る



3 目に栄養を届ける



4 なみだからのお願い

わたしはまばたきで目に行き渡ります。みなさんがゲームやスマホにずっと集中しているとまばたきが減って十分働けません。時々意識してまばたきしてくださいね。

10月17日～23日



薬と健康の週間



薬は自然治癒力を助けるものです!

私たちの体に備わっている

【自然治癒力(生まれながらにもっている自分自身で病気やけがを治す力)】の働きを助けるのが薬の役割です。

薬を服薬するときは、決められた時間や用量を守って飲みましょう。



いろいろな薬の種類

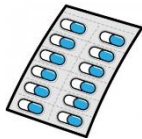
内服薬

口から飲む薬で、飲み薬ともいわれます。
主に胃や腸で吸収されます。

じょう剤



カプセル剤



こなぐすり

粉薬



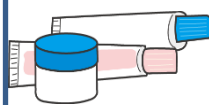
シロップ剤



外用薬

内服薬、注射薬をのぞいた全ての薬の総称です。

ぬり薬



はり薬(シップ)



てんびやく

点鼻薬



めくすり

目薬



ぎやく

座薬



スプレー薬



注射薬

注射針を用いて、皮膚の下の組織や、血管に直接薬を投与します。

ちゅうしゃ

注射



てんてき

点滴



がつよう か ほね かんせつ ひ
10月8日 骨と関節の日



私たちのからだは、約200本の骨が、おたがいにつながって形づくられています。
骨と骨とのつながりのうち、動かせる部分を【関節】といいます。関節の働きによって、手足や指、肩や腰などが自由に動かせるのです。

10月8日は十と八を組み合わせると【ホ】に見えることから、<骨と関節の日>とされています。スポーツのさかんな季節です。骨や関節を痛めないように、けがに気を付けましょう。