

ほけんたより

2019年10月1日

10月号

大阪市立弘済中学校

保健室



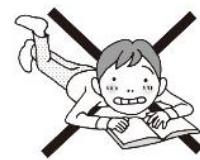
運動会お疲れさまでした。みなさんにとって今年の運動会はどうでしたか？
先生は、今年初めて弘済の運動会を見てどの競技にも手を抜かず頑張っている姿や、小学生を引っ張っていく姿に感動をしました。次は、学習発表会ですね。みんなの新たな姿に期待しています。



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！」。

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。

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

- 自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

当てはまることがあれば眼科へ

まばたき

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

意識して増やす



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、表面を滑らかにきれいに見え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

ドライアイ・チェック

- 目が疲れる
- 目がかわく
- 目がかすむ
- 目に不快感がある。
- 目が痛い
- 目が赤い
- 目が重く感じる

- 涙が出る
- 目がかゆい
- 光がまぶしい
- 目がごろごろする
- めやにが出る

5つ以上チェックがあったら、眼科に相談しよう

なみだのおしごと

1 めそじ 目を掃除する



目に入ったゴミなどを洗い流します

2 めまも 目を守る



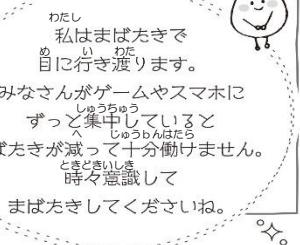
表面が傷つかないようになみだのバリアを張ります

3 めえいよう とど 目に栄養を届ける



なみだが酸素や栄養を届けます

4 めねが なみだからのお願い



私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。

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

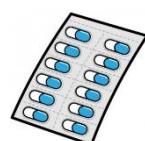
内服薬

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。

じょうざい



カプセルざい



こなぐすり



シロップざい



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)



座薬



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



てんてき



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。関節の動きによって、手足や指、肩や腰などが自由に動かせるのです。

10月8日は十とハを組み合わせると【木】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。