

# ほげんだより 10月

令和6年 10月1日  
加治川中学校保健室  
10月号

夕と涼しくなり、季節はすっかり秋になりました。「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」「芸術の秋」…。秋は過ごしやすく、何をしても心地よいことから、たくさんの「〇〇の秋」がありますね。皆さんにとっての秋はどんな秋ですか？私は、果物狩りで「実りの秋」を感じられたらいいなと思っています。( ^ o ^ ) ♪

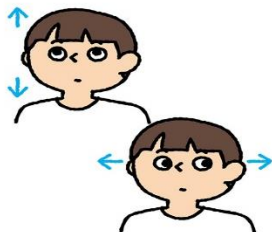
あなたの秋はどんな秋？



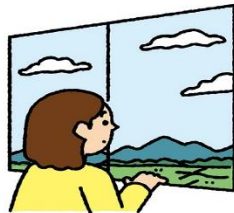
## 10月10日は「目の愛護デー」

近年、スマートフォンやタブレット端末の普及により、視力低下や目の異常がある人が増えてきました。令和4年度の文部科学省調査によると新潟県の裸眼視力1.0未満の中学生は7割近くに上り、過去最高の数値となったようです。加治川中学校は、約5割の生徒が裸眼視力1.0未満となっています。

知らず知らずのうちに酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目に優しい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。

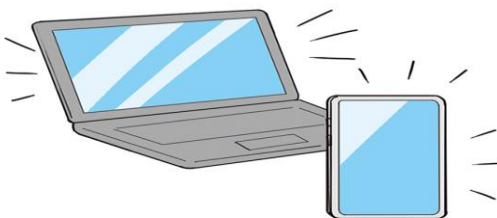


40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

## 夜のブルーライトにご用心!



夜遅くまでパソコンやスマートフォンの画面を操作していると、ブルーライトの刺激で生活リズムが狂ったり、睡眠の質が落ちたりするからです。

寝る直前までブルーライトを浴びることはやめ、ぐっすり眠れるようにしましょう。

ブルーライトについて知っていますか？ ブルーライトとは、可視光（人の目に見える）の中で紫外線に近い青色の光で、角膜や水晶体で吸収されずに目の奥の網膜まで届く強い光です。太陽光にも含まれていますが、LEDを使ったパソコンやスマートフォンからも、この光が多く発せられています。

朝、ブルーライトの含まれる太陽光を浴びると、スッキリ目覚めることにつながりますが、夜遅くまで浴びていると困ったことが起きます。



# カゼ・インフルエンザ対策を

中秋から晩秋にかけて注意したいのが、カゼやインフルエンザなどの感染症です。急に寒くなったり、暑さがぶり返してきたりする時期なので、体調管理に気をつけましょう。10月に入った段階で、急にインフルエンザの患者が増える年もあります。さらに、冬になると、ノロウイルスなどによる胃腸炎も増えてきます。学校や地域で流行している感染症情報にも注意して、手洗いや消毒などの対策をお願いします。

10月15日は世界手洗いの日

## 手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

指先や爪は反対側の手のひらでこする



親指や手首は反対側の手で握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね!



## 10月17日から23日は「薬と健康の週間」



頭痛や腹痛のとき、薬を飲むと痛みが和らいだり、早く治ったりしますね。でも、薬はたくさん飲めばそれだけよく効いたり、より短時間で病気が治ったりするというものではありません。むしろ、悪い影響があります。

自分の勝手な判断で、大量の薬を飲むことを「オーバードーズ」と言いますが、今、この「オーバードーズ」が若い人たちの間で増えていることが心配されています。

なぜなら、「オーバードーズ」によって、幻覚や興奮などの副作用が起こったり、病気を悪化させたりする恐れがあるからです。

また、乱用を続けると、耐性がついて薬が効きにくくなったり、薬物をやめたくてもやめられない状態（＝依存症）になってしまったりすることもあります。

医師の処方箋がある薬は、医師の指示に従って、正しい飲み方で適正な量を飲みましょう。処方箋がなくても買える市販薬についても、同じです。説明書をよく読み、用法・用量を守りましょう。

