

ほげんだより 10月

令和4年10月1日
渋谷区立広尾中学校
校長 山本 茂浩
養護教諭 新迫 理恵

厳しい残暑もようやく峠を越え、朝晩を中心に涼しく感じる日が増えてきました。秋は、「スポーツの秋」、「芸術の秋」、「読書の秋」と何をするにも快適で良い季節です。また、「食欲の秋」と言うように食べ物がおいしい時季でもあります。夏の暑さの疲れを様々な面から上手にリフレッシュしたいものです。ただ、日によって気温差が大きくなることがあります。気候を常に意識しながら、衣服で調節しましょう。

つづ 続けよう手洗い習慣



【10月の保健目標】 目を大切にしよう

目の健康のため

近年、子供の近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来緑内障や、網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、以下のことに気を付けて生活しましょう。



◆パソコンやスマートフォン、タブレットの画面を長時間見続けない。

(1時間使ったら、10分間は目を休める。)

◆パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする。

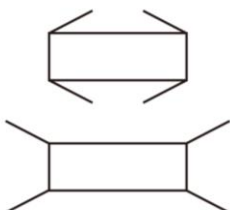
◆睡眠時間をしっかりとる。

◆定期的に眼科検診を受ける。

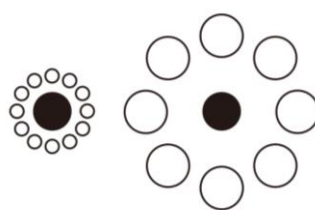
見える?見えない? 「錯視」あれこれ

ものの長さや大きさ、角度などが実際は同じなのに違って見える、また何も無いところに図形があるように見えることなどを「錯視」(目の錯覚)と言います。私たちの目は、極めて高性能にできていると言われますが、下のイラストのように騙されてしまうこともあるのです。

① 四角い部分の大きさは?



② 黒い丸の大きさは?



① 上の方が、左右が小さく上下が大きく見えますが、同じ大きさです。

② 左の方が右より大きく見えますが、同じ大きさです。



「まっすぐ」はNG? ストレートネックとは

背筋を伸ばした良い姿勢のイメージから「首も真っすぐの方が良い?」と誤解している人もいますが、首の骨（頸椎）には本来、重さのある頭を支えるためのカーブがあります。

ところが、猫背などの良くない姿勢、パソコン・スマートフォンの画面を見ながらの長時間作業で首が緊張した状態が続くと、だんだんとカーブが消えて真っすぐなままになり、首の痛み・肩こり・頭痛、進行するとめまい・耳鳴り・吐き気などの症状が現れます。この状態を『ストレートネック』といいます。

普段から良い姿勢を心がけること、パソコン・スマートフォンの操作はこまめに休憩をとって長時間続けないようにする他、軽い運動やストレッチ、お風呂で体を温めるなど、筋肉の緊張をほぐすことを習慣にすることが大切です。



飲み薬の飲み方とタイミングをチェック

飲み方

ジュースや牛乳はNG。
水かぬるま湯で



病院で出された薬は
「あげない」「もらわない」



用法（飲み方）・
用量（飲む量）を守る



わったり
開けたりせずに飲む



飲むタイミング



- 食前…食事の20～30分前
- 食後…食事が終わって20～30分後まで
- 食間…食事と食事の間
(食事の2時間後くらいがめやす)
- 頓服…症状が出たときに必要に応じて

「飲み忘れちゃったから、次にまとめて2回分」などの判断は危険です。飲み忘れたときにどうすれば良いかは薬によって違うので、保護者の方と相談し、医師や薬剤師さんに確認しましょう。

前期ももうすぐ終了し、秋休み後には後期が始まります。
後期は若木祭に向けて、本格的に練習が始まり、忙しくなります。秋休みは心身ともにゆっくり休養をとりましょう。また、学校生活やその他のことでも困っていることや話したいことなどがあれば、いつでも声をかけてください。

