

保健だより 10月

打田中学校 保健室
令和3年9月30日

暑さがようやくおさまり、秋らしくなってきました。日中と朝夕の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。その日の気候に合わせ、制服の中の肌着を調節するなど、体調管理を行いましょ。

臨時歯科健康診断の実施について

例年、11月頃に臨時歯科健康診断を実施していますが、今年度は新型コロナウイルス感染症予防のため、中止とさせていただきます。

歯の健康で気にかかることがございましたら、かかりつけ医で相談、治療していただきますようお願いいたします。

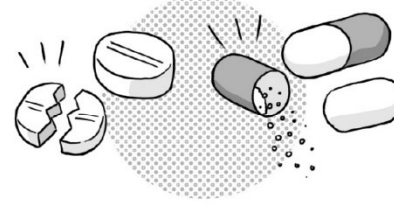


メガネや コンタクトレンズも 定期的に点検を

9月に実施しました視力検査の結果、視力がB~Dだった人には、視力手帳を渡しています。病院受診するしないにかかわらず、視力手帳は学校まで返却をお願いします。

こんな薬の飲み方をしていませんか？

✕ 形を変えて飲む
(錠剤を割る、カプセルを開ける)



✕ ジュースや牛乳で飲む



✕ 忘れた分をまとめて飲む



✕ 他人からもらって飲む



飲み薬などの薬は、病気やけがを治し、私たちが元気になるためのサポートをしてくれます。しかし、間違った使い方をすると、かえって体調が悪くなることもあります。医師・薬剤師の指示(または添付された説明書)を守って、正しく使うことが大切です。

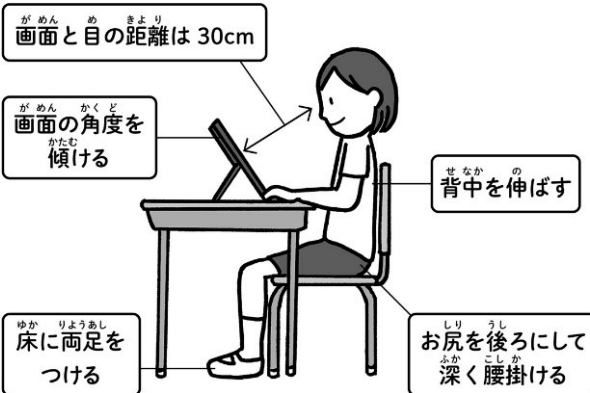


ICTと健康的に つきあおう！

一人一台 i-Pad が貸与され、今まで以上に ICT 機器とつきあう時間が長くなりました。デジタル端末を使う時は、学校や家庭で決めたルールを守ることはもちろんのこと、視力の低下や姿勢の悪化といった健康上のトラブルを引き起こさないよう、以下のことに気をつけましょう。

使用時の姿勢

図のように姿勢を正して、画面から目を30cm以上離しましょう。机やイスの高さが体に合っていないと思うときは、先生に声をかけて下さいね。



30分画面をみたら、1回は20秒以上遠くをみて目を休めましょう。

遠くを見ることで、目のピントを合わせる力がゆるんでリラックスできます。近視や目の疲れを予防するためにも、窓越しに見える遠くのものに視標をおきましょう。(6m以上の距離のところ視標をおくのがベスト!最低でも2mを超える距離が良いそうです。)

目が乾かないように、よくパチパチとまばたきをしましょう。

明るい屋外で体を動かしましょう。

屋外で太陽光のもと、1日2時間程度過ごすことは、近視の進行抑制効果があるとされています。日陰でもかまいません。屋外に出る際は、紫外線対策、熱中症対策を忘れずに。

睡眠の質をあげるために

寝る1時間前からは画面を見ないように心がけましょう。

デジタル端末の画面から発せられる強い光は、眠りを誘うホルモンの低下で睡眠障害をきたす恐れがあります。