

# ほけんだより 10月

令和3年10月28日  
練馬区立光が丘第二中学校  
校長 山田 美鈴  
保健室 10月号

10月に入って、上旬は例年と違いとても暖かく、中旬ごろからは急に冷え込み、寒暖差にからだが追いつかない人も多かったのではないのでしょうか。これからより一層冷え込み、乾燥も著しくなってきます。風邪や感染症にかかりやすくなりますので、改めて予防対策に努めましょう。

## 世界手洗いの日 10月15日



### を知っていますか？

国際連合児童基金（ユニセフ）が提唱している、国際的な行事です。国際衛生年の2008年に定められました。

コロナ禍で、世の中は手洗いを意識して生活するようになりました。科学的にも、せっけんによる30秒の手洗いでウイルスが9割以上減少することが証明されています。

そのため、日頃の手洗いはとても大切である、ということを再認識して、ぜひ行動に移してください。また、手を洗った後は必ず清潔なハンカチで手を拭きましょう！



## 10月は目の愛護月間

10を横にすると目に見えることから、10月は目の愛護月間と言われています。

近年、スマホやゲームの普及により、若年層の視力低下が著しくなっています。皆さんは暗い中でのスマホや長時間のゲームをしていませんか？また、画面から発するブルーライトは視力低下に繋がるだけでなく、睡眠の妨げになることもあります。もちろん、息抜きも大切ですが、スマホやゲームを使用する際には、必ずルールを決め、時間を区切って使用しましょう。

目は皆さんが生活していく中でとても重要なからだの一部です。大切にしましょう！



### 目のケガ、どうすればいい？

ケース1



#### ゴミが入った

▶涙と一緒に流してしましましょう。水を張った洗面器でまばたきをする方法も。

ケース2



#### ボールが当たった

▶すぐに冷やしましょう。目の痛みや見づらさなどの症状があれば早めに受診を。

ケース3



#### 洗剤が入った

▶流水で洗い流します。ラベルに受診をすすめる表記があったり、痛みが残る場合は病院へ。

## 薬の役割ってなんだろう？



- ・原因を取り除く
- ・病気を調べる
- ・症状を和らげる
- ・病気を予防する
- ・足りないものを補う

病気を治すのは、みなさんの体に備わった「自然治癒力」という力。その力を手助けしてくれる強い味方が、薬です。薬を使うときは用法用量を守り、「治ろう」とがんばる体をサポートしてあげましょう。

保健室にいと、ごくまれに「先生、薬ください」と言われることがあります。保健室から市販薬を渡すことはできません。というのも、その症状やその人に必ず合っているか、判断できないからです。

逆を言えば、皆さんが通っている病院では、きちんと皆さんの症状を診て、必要な薬を処方してくれるのです。薬はあくまでも補助的なものですが、その症状やその人にぴったり合うと、格段に効果を発揮します。医師に処方された薬は、意味があって出されているものです。必ず用法・容量を守って、正しく服用するようにしましょう。もしトラブルがあった場合には、必ず病院に相談してくださいね。