

# 10月 保健だより

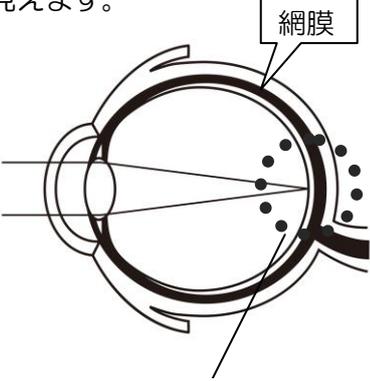
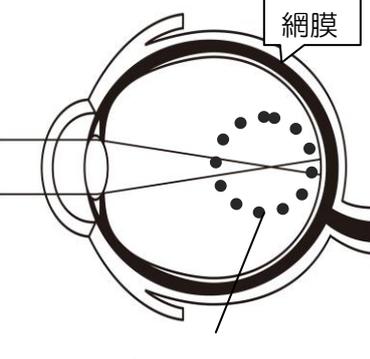
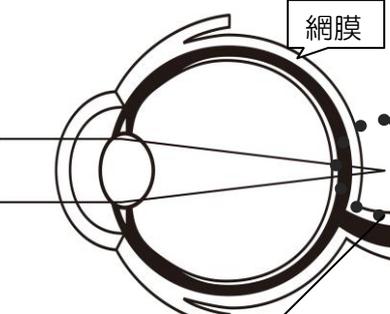
平成 27 年 10 月 7 日  
 練馬区立石神井西中学校  
 保健室

すっかり秋の気候になりました。10月10日には合唱コンクールがあり、9月末から合唱コンクールの練習が行われています。合唱コン実行委員の人たちを中心に準備も始まっています。合唱コンクール直前になって、「かぜをひいた!」「声がない!」というようなことにならないように、しっかり体調管理をし、当日は美声を響かせましょう。



## 目を大切にしよう!

10月10日は目の愛護デーです。ゲームやスマホなどを長時間使用することで、目に大きな負担がかかり視力の低下につながります。実際に4月の視力検査の結果、石西中の35.6%がメガネやコンタクトを使用している人でした。

正 視	近 視	遠 視
<p>網膜にピントが合うため近くのものも遠くのものもはっきりと見えます。</p>	<p>見たもののピントが網膜の手前で合ってしまい、遠くのもがよく見えなくなります。</p>	<p>ピントの合う場所が網膜の後ろになっています。強い遠視になると、近くのものも遠くのものもはっきり見えません。</p>
		
	<p>↓</p> <p>凹レンズを使って見えるようにします。</p>	<p>↓</p> <p>凸レンズを使って見えるようにしています。</p>

## 視力低下を防ぐために

<p>① ゲーム機、スマホなどは 30cm 以上離す。</p> <p>ゲーム機やスマホの画面が近いと目が疲れる原因になります。</p>	<p>② 姿勢に気をつける。</p> <p>寝ながらゲーム、読書、テレビの視聴などをしていると、左右の目に入る光の角度が違うため、目に負担がかかります。</p> 
<p>③ 読書は明るいところで。</p> <p>暗いところで読書などをしていると、光が足りないため、目を近づけてしまいピント合わせにかかる負担が大きくなって、目が疲れています。</p> 	<p>④ 近くを見る状態が続いたら遠くを見る。</p> <p>ゲームをするなどして近くを見続けていると、目が疲れてしまいます。また、ゲームは 1 時間までなど時間を決めて利用することも大切です。</p>

## 学校保健委員会報告

9月30日に学校保健委員会を実施しました。お忙しい中参加していただいた保護者のみなさまありがとうございました。事前に保護者の皆様からいただいた質問について、学校医の先生方からお話をいただきとても有意義な会になりました。そこで校医の先生のお話を紹介します。

### Q 中学生の適切な睡眠時間は何時間ぐらいでしょうか？

内科校医から

よく寝てちゃんと食べることが健康の基本。成長期は中学生・高校生。この時期に成長ホルモンが出るが、真夜中にしかでないので真夜中に寝ていないと身長が伸びない。最低でも12時に寝て、6時間ぐらいの睡眠時間がよい。

### Q まだ子どもの歯が抜けきれしていないのですが…？

歯科校医から

11～12歳で抜けきるが、個人差がある。先天性欠如で永久歯がない場合もある。そういった場合は乳歯を大事にする。気になるようなら一度受診を。

### Q 生理痛で小児用の市販薬を飲んでいるが効かない場合は成人用でもいいのでしょうか？

内科校医より

市販薬はどれぐらい鎮痛成分が入っているかわからないので、医者に相談してください。