

# ほけんだより 10月



暗くなるのも少しずつ早くなり、秋を感じる季節となりました。この時期は1日の気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。気温の変化に対応できるよう、衣服で調節し、風邪など引かないように気を付けましょう。

秋は気候も良く、スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋…など『〇〇の秋』と言われるますが、皆さんはどんな秋を過ごすのでしょうか。運動や読書はもちろん、旬の美味しいものをたくさん食べ、時には色づく木の葉などを観賞して、秋を満喫してください！



## 目を大切にしよう！ 10月10日は「目の愛護デー」

### 「視力検査」でわかること

**「近視」**  
眼軸が長い、レンズの屈折力が強く、網膜の手前で焦点を結んでしまう。  
(注) 眼軸：眼球の奥行きのこと

**「遠視」**  
近視とは逆に、眼軸が短い、レンズの屈折力が弱く、網膜の後ろで焦点を結んでしまう。

**「乱視」**  
目のレンズの動きをする部分がゆがんでいて、網膜上に焦点を結ばない。

### 目が疲れるのはなぜ？

毛様体は対象の遠近に応じてレンズ（水晶体）の厚さを変えて焦点を調節します。

近くを長時間見つづけると毛様体が緊張しっぱなしになるので疲れてしまうのです。

**近くを見るとき**      **遠くを見るとき**

毛様体が緊張してレンズを厚くする      毛様体はリラックスしてレンズを薄くする

### 目に多いトラブル

**ドライアイ**  
涙の分泌量が減り、痛みや充血、ゴロゴロ感、目が乾くなどの症状が出る。

**結膜炎**  
まぶたの裏側の結膜にウイルスや菌が入り炎症を起こす。

**コンタクトレンズ**  
長時間の使用やレンズの汚れなどで目の角膜が傷つく。  
**アイプチ・つけまつげ**  
接着剤で炎症を起こす。まぶたが腫れる・たれ下がる・閉じられないなどの症状が出る。

**ものもらい(麦粒腫)**  
まぶたの縁にある小さな穴に油が詰まったり、まつげの毛根に菌が入り赤みや腫れ、痛みが出る。

### 目を元気にするには

**たっぷり眠る**  
目を休ませるには、目をつぶるしかありません。

**バランスよく食べる**  
目の働きをよくする食べ物。卵・牛乳・ほうれん草・ブロッコリー・魚や肉、納豆など。

**目を使いすぎない**  
テレビやゲームを長時間見続けるのは避ける。



### \* 令和4年度 視力検査の結果



	検査人数	A (1.0以上)	B (0.9~0.7)	C (0.6~0.3)	D (0.2以下)	※B以下の人
1年生	178	69	46	46	17	109
2年生	149	65	20	47	17	84
3年生	149	43	28	57	21	106
全学年 合計	476	177	94	150	55	299

視力検査の結果、裸眼視力または矯正視力（メガネやコンタクト使用）で、視力がB以下の人に、受診の勧めを配布しました。検査を受けた約63%の生徒がお知らせをもらったこととなります。Bの人は、授業では特に差し支えないと感じる人が多いと思いますが、後ろの席になると小さい字などが見えにくい状態です。また、CやDの人は、前列にいても黒板の字が見えにくい状態です。

お知らせをもらった人で受診が済んでいない人は、早めに眼科受診することをお勧めします。

# のどの痛みを予防しよう



10月8日は合唱コンクール！本格的に合唱練習が始まっていますが、合唱練習に熱が入り、のどを痛めてしまう人もいるかもしれません。のどが痛くなる原因としては、のどの粘膜にウイルスや細菌が付着し炎症を起こしていることや、空気の乾燥や声の出過ぎなどでのどを痛めてしまっていることなどが考えられます。のどの痛みを予防する方法などをいくつか紹介します。こちらを参考に、のどをいたわりながら合唱練習に励みましょう！

## ＊＊のどの痛みを予防するために＊＊

- ◆水分補給をこまめにする。 ← のどを乾燥させないことが大切！
- ◆マスクをつける（就寝時は濡れマスクがおすすめ）。
- ◆睡眠をしっかり取る（のどを休ませるには睡眠が一番！）。
- ◆刺激物（辛い物や炭酸飲料など）は避ける。
- ◆歌う前に、のどの筋肉を温めるウォーミングアップやストレッチを行う（首や肩をゆっくり回す、裏声でハミングをするなど）。
- ◆飲み物は、緑茶や紅茶などの殺菌作用のあるカテキンの多いお茶や、ホットレモネードがおすすめ。
- ◆手洗いもしっかり行う（うがいとセットで行い、風邪を予防しよう）。

のどの痛みが続くときは、耳鼻咽喉科や小児科に受診し、医師にみてもらいましょう。

## ＊＊のどに良いとされている食べもの＊＊

- ◆はちみつ…はちみつには抗菌作用や抗炎症作用があり、のどの炎症を抑えるのに役立ちます。
- ◆大根…大根は大量のビタミンCと酵素を含み、炎症を抑える働きがあります。生で摂取するのがポイントです。
- ◆しょうが…しょうがには殺菌作用や咳を鎮める作用、鎮痛、解熱、発汗作用等があるとされ、風邪の諸症状に効くといわれています。
- ◆ネギ…ねぎには殺菌効果や抗炎症作用があるといわれています。

お湯にすり下ろしたしょうが、はちみつ、レモンを入れて作る「はちみつレモンジンジャー」もお勧めです♪おいしくてのども体もほかほかしますよ！



## 知っていますか？ 薬の知識

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です

### 薬を飲むときは？

- ・用法・用量を守りましょう
- ・説明書はよく読みましょう
- ・薬はたくさんの「水」で飲みましょう
- ・お医者さんで処方してもらった薬は、ほかの人にあげてはいけません
- ・薬には「効き目」もあれば「副作用」もあることを覚えておきましょう



### 薬はいつ飲む？

- 食前…食事の約30分前
- 食後…食事の約30分後
- 食間…食事の約2時間後
- 就寝前…寝る約30分前



### 薬を保管するときは？

- ・湿気・日光・高温を避けましょう
- ・小さい子どもの手の届かないところに
- ・使用期限を確かめましょう



頭やお腹が痛いときなど、私たちは症状を和らげるために薬を飲みます。体調を崩して辛いとき、薬はとても頼りになる存在です。しかし、薬には症状を和らげる目的で飲むときでさえ、その「効果・効能」と同時に、目的から外れた副作用があることも覚えておいてください。

副作用とは、例えば眠くなる、のどがかわくなどの軽いものから、重いものまで、薬により様々です。薬は症状にあったものを、決められた用法で決められた分量だけ正しく飲んだ時に効果・効能を発揮します。むやみに使うものでもなく、むやみに避けるものでもなく、使用上の注意をしっかりと読んで上手に活用できるようにしましょう。



## 10月の保健行事予定

### ◆2年生 秋季歯科健診◆

- 日時：10月20日(木)8:45～12:30
- 場所：保健室

※当日の朝、ていねいに歯みがきをしてくるようにしてください。

