

ほけんだより10月

★10月の保健目標★

目を大切にしよう

令和2年10月28日 川口市立東中学校 保健室

今パソコンなどのメディアを使うことが増え便利になる一方で身体への影響が懸念されています。特に視力の低下は子どもから大人までが抱える問題です。

学校保健統計調査の結果によると、全国の中学生のA(1.0)以下の視力の生徒の割合は
1979年35.2% **1988年39.4%** **1998年50.3%** **2008年52.6%** **2018年56.0%**
 と、年々増加傾向にあります。

問題になっているのは日本だけではなく。特に東アジアでその傾向が顕著のようで、中国や韓国でも同じように年々増加しているそうです。

アメリカやヨーロッパではアジアほど多くはありませんが、このままでは2050年には世界の半数が近視になるのではないとも言われています。



視力は下がってしまうと元に戻りません。視力が高い人も矯正をしている人も、今より下がることのないよう、目に良い生活をしてほしいと思います。

でもテレビやパソコンなどのメディアはもう生活の一部。一切使わない…というのはなかなかできることではありません。そこで、自分の身体への影響を考えて使用時間や生活環境を工夫して、目に優しい生活を心がけるようにしましょう。

勉強するときに

チェンジ! 背筋はまっすぐ

チェンジ! 手もとに影をつくらない

チェンジ! ノートと目は近づけすぎない

チェンジ! 机と体の間はこぶし一つ分あける

チェンジ! いすに深く腰かける

どこをチェンジ?

目にやさしい過ごしかた

朝起きてから寝るまで働く、みんなの目。大切にできていますか? 毎日のこんなところをちょっぴりチェンジしてみよう。

寝るときに

チェンジ! 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる

チェンジ! 前髪は目にかからないように

チェンジ! 画面から目を50cm以上はなす

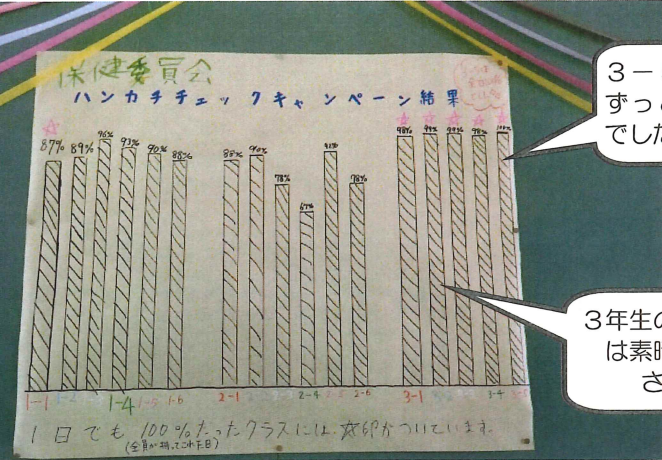
チェンジ! 暗い場所ではスマホなどの画面を見ない



ハンカチチェックに取り組みました!

10月5日から1週間、保健委員会でハンカチチェックの取り組みをしました。毎日ハンカチを持ってきているかチェックをしましたが、ほとんどの人がちゃんと持ってくる事ができていたようです。

昇降口の近くの掲示板に集計結果が貼ってあります



3-5は期間中ずっと100%でした!

3年生の意識の高さは素晴らしい!さすが!

新型コロナウイルスをはじめとする感染症の予防には手洗いが重要です。そして、手洗いの効果をなくさないためにも、洗った後のハンカチは必須です。今後も学校ではこまめな手洗いを続けるので、忘れずにハンカチを持ってきましょう!

こども110番のくすりやさん

川口薬剤師会では、子どもたちが身の危険を感じた時など緊急時に安心して助けを求められる場所として、川口市内130軒の薬局を『こども110番のくすりやさん』として利用できるようにしたそうです。この看板プレートがある薬局なので、ぜひ覚えておいてください。

こども110番のくすりやさん

一般社団法人 川口薬剤師会

薬正しく使ってサポートを

体には、病気やケガを自分で防いだり治そうとする力が備わっています。そのサポートをするのが薬。でも、使い方をまちがえると、効果がなくなったり副作用が生じることも。説明書をしっかり読んで、正しく使いましょう。

- 👉 **決められた量を飲む**

身長や体重が大きくても、内臓の働きまで大人と同じではありません。体に負担がかかってしまうので、必ず「15歳未満」の用量を守りましょう。

- 👉 **決められた時間に飲む**

 - 食前** 食事の1時間~30分前
 - 食後** 食事のあと30分以内
 - 食間** 食後2時間後くらい
 - 就寝前** 就寝する30分くらい前

もし忘れてしまっても、2回分を飲むのは絶対にダメ!