

保健室通信

磐田市立向陽中学校 保健室
令和3年10月15日 第6号

秋といったらみなさんは何を思い浮かべますか？スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋・・・何をするにも良い季節です。「秋」という文字には、「年月」「大切なとき」という意味があるそうです。行事が多く、毎日があっという間に過ぎていきますが、充実した日々、後悔しない日々が送れるよう時間を有効的に使いましょう。

1年生・2年生 薬学講座を行いました

10月5日(火)の6時間目に、磐田市警察署生活安全課のスクールサポーター寺澤義光さんと学校薬剤師の中村良雄先生をお招きし、薬学講座を行いました。

感想【1年生】

- ・お酒やタバコを早いうちに使用すると体に起きる害が大きくなることを知った。
- ・タバコなど体に害のあるものは、将来のことや周りにも迷惑がかかる事を考えて、絶対にやらないし、やりたくないです。
- ・これからは、たとえお酒を飲む機会が来たとしても、今回のお話を頭によく入れてアルコール依存にならないように気をつけたいです。自分の体なのでこれからも大切にしていきたいです。



【2年生】

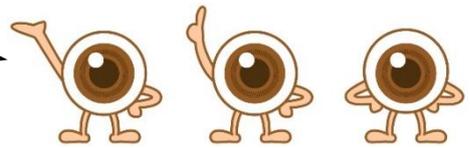
- ・インターネットも、今回教わった薬物のように、のめり込みすぎるとやめられなくなるし、一步間違えれば取り返しのつかないことになりかねない危険なものだと改めて感じた。
- ・薬物を乱用したり、ネットに自画像を載せたりしても自分にいいことは一つもないことがわかったのでやりたくないと思いました。
- ・改めて薬物やインターネットの怖さが理解出来た。静岡県での覚醒剤事犯検挙者数が高くて少し怖かった。自分は絶対にしないと改めて決意できました。
- ・インスタグラムなどに自画像を載せないようにしたり、薬物のことは兄弟や両親などにも伝えたりして、自分の周りの人もトラブルに巻き込まれないようにしたいと思いました。



※3年生は、11月16日(火)の5時間目に行く予定です。

<p>10月17日 ～10月23日 薬と健康の週間</p> <p>... 薬は使い方のいで 人間の味方にも敵にもなります。</p> <p>正しく上手に利用しましょう。</p>	<p>薬そのむときは 自分勝手な判断はせず</p> <p>1日3回...</p> <p>使用上の注意を しっかり守りましょう。</p>
<p>病院で処方された薬は勝手な判断で 他人の人にあげてはいけません。 法律に融れる行為でもあります。</p> <p>同じかぜだよ！ のむ？</p> <p>ありが ダメー</p>	<p>薬は病気そのものを治すものではなく、 症状をやわらげ自然治癒力を助けるもの。 安易に薬に頼らず、まずは自然治癒力を 高めるために日頃から規則正しい 生活を送るよう心がけることが大切。</p> <p>ちよと まて！</p>

目を大切にできていますか？



知ってる？「IT眼症」

最近、スマホやタブレット、ゲームなどのIT機器を長時間使用することが多くなっていると思います。その影響で目や身体が疲労し、現れてくる様々な症状を「IT眼症」といいます。「後天性内斜視」や「スマホ老眼」などもその一例で、多くはIT機器になれた子どもから20・30代の若い世代に見られます。

こんな症状はありませんか？

- 目やその周りの疲れ、痛み、重み
- 目が乾く（ドライアイ）
- かすんだり、ピントがずれたりして見えづらい
- 首・肩・腰などのこりや痛み
- 頭痛やめまい、吐き気がある
- 食欲がでない



1つでもあてはまった人は…



目とIT機器の距離をCheck！

少し見下ろす角度で40～50cmくらい離します。見やすいように文字の大きさなどを調節しよう。

連続使用時間をCheck！

50分以上は連続して行わないようにしましょう。「熱中すると忘れてしまう」という人は、アラーム機能を使うのもおすすめです。

眼鏡やコンタクトレンズの度数をCheck！

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など近くのものが見づらいです。眼科で検査を定期的に受けましょう。

今年度より、1人1台のタブレットを持つことになりました。すでに、様々な授業で使用されています。今後、オンライン授業もできるようになって便利になっていきます。一方で、子供たちの「視力低下」が心配されています。文科省では、家庭でタブレット端末を使うときの健康面の注意喚起をしていますので確認してください。

▽目を画面から30cm以上離して使う

▽部屋の明るさに合わせて、画面の明るさを調整する

▽画面の反射や映り込みを防止するため、画面の角度も調整する

