



一宮市立葉栗中学校
令和8年 10月 1日

10月に入り、空気の乾燥を感じる日が増えてきました。今年はインフルエンザの流行が早く、愛知県でも9月頭に流行入りしたと発表されています。これから冬にかけて、さらに感染症が流行しやすくなる時期です。外から帰ったときの手洗いとうがい、加えて集団生活においてはマスクの着用やこまめな換気など、感染症予防を意識した生活ができるとういですね。

10月の保健目標

目を大切にしよう

10月10日は「目の愛護デー」です。SNSを見たり、好きな動画を見たり、毎日の生活にスマホやタブレットは欠かせないアイテムとなっている人も多いと思いますが、「目が疲れたな」と感じることはありませんか？

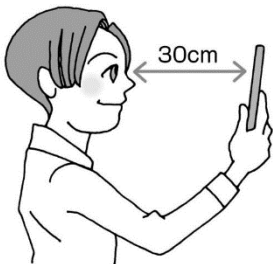
「目がしょぼしょぼする」「夕方になると画面が見えにくい」といった症状は、疲れ目のサイン。疲れた目をそのままにしていると、視力の低下や頭痛、集中力の低下にもつながってしまいます。今一度、日頃のスマホの使い方を振り返り、目の健康も大切にできるような使い方を心がけましょう。



疲れ目を防ぐ！ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1

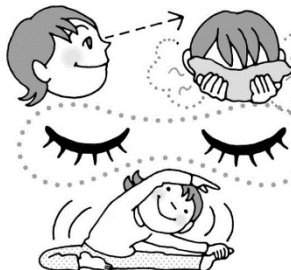
目と画面の距離は30cm以上に



ス マホの画面のように近くを見る時、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2

目はこまめに休ませる



30 分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3

使用ルールを決める



長 時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4

寝る前はスマホを見ない



ス マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

こんな薬の飲み方は、NG です！

「薬」は正しく服用すれば、体が本来持っている自然治癒力をサポートし、症状の改善につながりますが、間違った飲み方をすると体調が悪化したり、別の体調不良を引き起こしたりする原因になることもあります。正しい服用方法を確認し、必要な時に上手に活用できるといいですね。

カプセルを開ける
錠剤をかみくだく



薬によっては、効き方が変わることがあるため、勝手に開けたりくだいたりしない。

家族や友達の薬を
もらって飲む



薬は年齢・体重・病気に合わせて処方されているため、他人の薬を飲むのはNG。

水以外の飲み物で
薬を飲む



飲み物によっては薬の効き方に影響するため、基本は水またはぬるま湯で飲む。

飲み忘れたので、
次にまとめて飲む



飲み忘れても、2回分をまとめて飲まない。説明書や薬剤師・医師の指示を確認。

治すのは自分！



風邪をひいたとき、薬を飲めば治ると思いませんか？

実は、病気を治しているのは、みなさんの体にもともとある自分で病気を治す力「**自然治癒力**」です。

薬は、熱や鼻水、せきなどの症状を和らげ、病気と戦うための体力を残してく

れる「応援団」です。

病気をやっつける一番の近道は、自然治癒力を**パワーアップ**すること。だからこそ、早く寝て体を休める、食欲があればごはんを食べるなど、自然治癒力が力いっぱい戦えるように助けてあげましょう。



サプリメントは食事の代わりになる便利なもの？



サプリメントは、「食事をとらなくても栄養が取れる」「薬のように副作用はない」と思っていますか？ 組み合わせや摂取量によっては、副作用や健康被害につながることもあります。

本来、体に必要な栄養素は食事から摂取するものです。特に小・中学生は、体が大きく成長している時期。安易にサプリメントに頼らず、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。