

ほけんだより 10月

令和7年10月1日
一宮市立千秋中学校

厳しい暑さがようやく峠を越え、これからだんだんと秋が深まってきます。季節の変わり目は疲れがたまりやすく体調をくずすことがありますので、時間を有効に使い、十分な睡眠時間がとれるよう心がけて生活しましょう。

10月の保健目標 「目を大切にしよう」

スマホの不適切な使用による「急性内斜視」に注意！

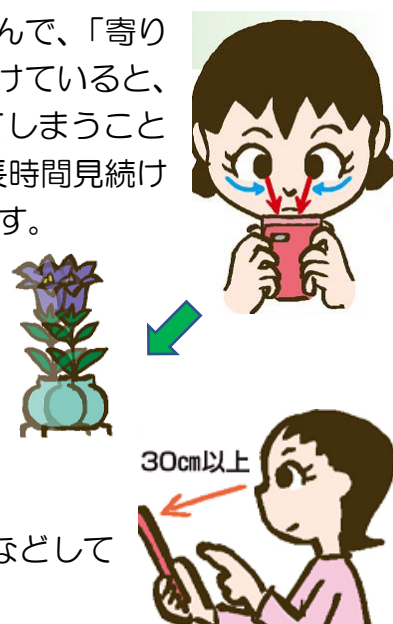
近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。近くのものばかり見る生活を続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、特にスマホを近距離で長時間見続けることによって発症しやすくなるのではないかとされています。

◆ 急性内斜視になると

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。

◆ 急性内斜視を防ぐために

- ① 1日のスマホの使用時間を減らす。
- ② スマホを見るときは、画面から30cm以上目を離す。
- ③ 20～30分に1回はスマホから目線を外し、遠くを見るなどして休憩する。



10/17～10/23 は「薬と健康の週間」

◆ クイズで覚える薬の飲み方・使い方

Q1 薬を飲むとき、何で飲む？

A1 水かぬるめのお湯

水以外のもので飲むと、薬の効果が強く出たり、弱く出たりすることがあります。

Q2 人の薬をもらってもよい？

A2 もらってはいけない

薬は一人一人の病気や症状に合わせて使います。薬は思わぬ副作用やアレルギーを引き起こす危険があります。人からもらったり、人にあげたりしてはいけません。

Q3 「薬が効かない」さて、どうする？

A3 決められた時間をあけ、決められた量を飲む

薬は消化管で吸収され、血液に入って全身に運ばれます。薬の効果が現れる血液中の濃度（血中濃度）になるよう、使用方法や使用量が決められています。回数や量を増やすと危険なことがあります。



Q4 「体調がよくなった」、病院で処方された薬はどうしたらよい？

A4 医師や薬剤師の指示に従う

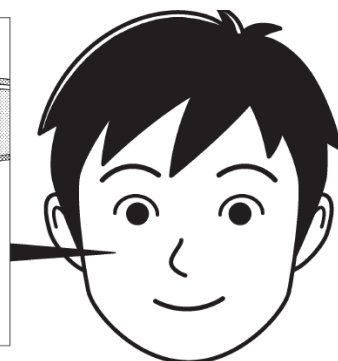
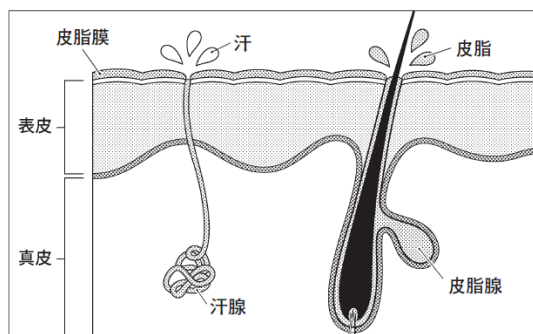
薬の種類によって、服用期間が違います。処方された際の説明を守りましょう。

正しい洗顔で防ぐ思春期のにきび

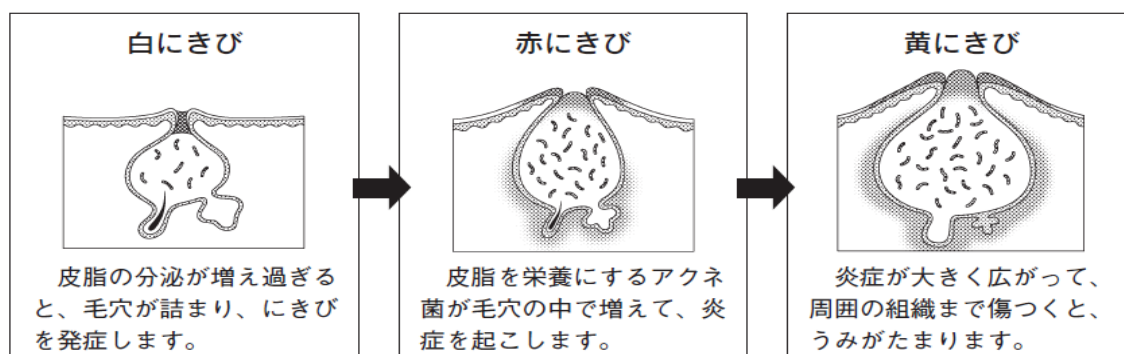
にきびは、皮脂の分泌が増える思春期にできやすい皮膚疾患です。にきびができたときは放置せず、ていねいな洗顔で悪化を防ぎましょう。また、皮膚科を受診するのもおすすめです。

◆ 皮膚を守る皮脂膜

人間の皮膚は皮脂膜でおわれています。皮脂膜は汗と皮脂が混ざり合って作られています。この皮脂膜には、紫外線や摩擦、細菌、乾燥などから皮膚を守る大切な役割があります。



◆ にきびのでき方と悪化



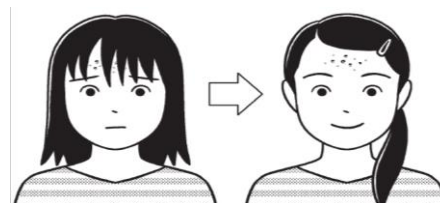
◆ 朝晩2回、丁寧に洗顔しよう

洗顔料を泡立てて、優しく顔を包み、泡を転がすように洗います。皮膚をゴシゴシとこするような洗いは、皮膚を傷つけてしまいます。その後、泡が残らないように丁寧にすすぎ、清潔なタオルで皮膚を押さえるように水分をふき取ります。



◆ にきびに触らないようにしましょう

にきびが悪化するので、触ったりつぶしたりしてはいけません。髪がにきびに触れないようにして、清潔に保ちましょう。



【10月の予定】

○ 10/10(金)

視力検査

○ 10/15(水)～

視力再検査

※ 視力検査で受診のすすめをもらった人は、早めに眼科を受診しましょう。