

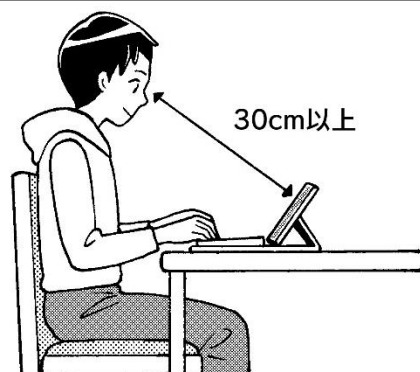
# 10月保健だより

令和5年10月2日  
金山中学校保健室

朝晩が急に涼しくなり、1日の気温差が最も大きい季節となりました。快適で活動しやすい時期ではありますが、人間の体は気温の変化に対応しようとするために、疲れをためやすくなります。その日の気候に合わせて衣服で体温調節をするなど、体調を崩さないよう工夫して過ごしましょう。

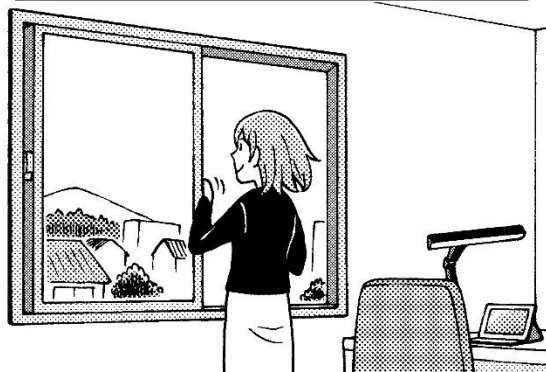
## 10月10日は目の愛護デー

### タブレットを使うときの注意点



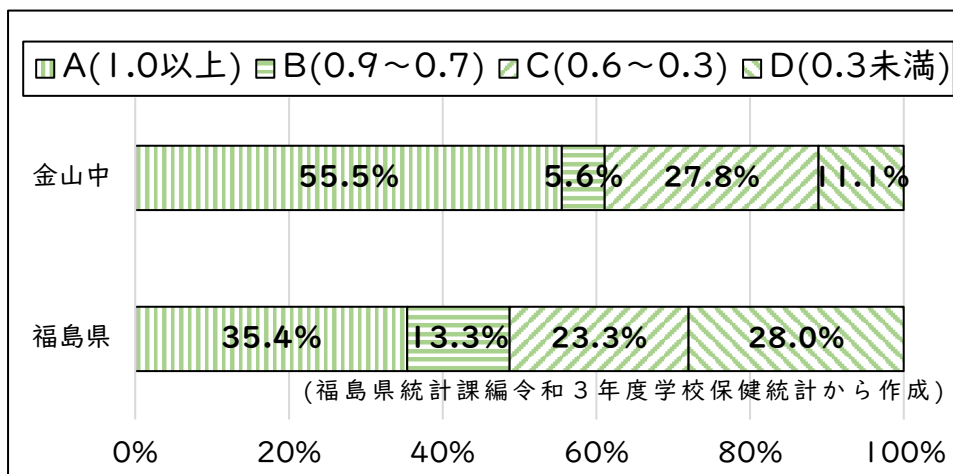
タブレットを使うときは画面が近過ぎると目に負担がかかるので、タブレットの画面から30cm以上距離を空けて使用しましょう。

### 1時間に1回は目の休憩をしよう



タブレットの画面を長い時間見ていると目が疲れてしまうので、1時間に1回は休憩して、遠くを見るなど、目を休めるようにします。

## 金中生の裸眼視力



今年度4月に実施した視力検査の結果です。

学校では、黒板の文字の見え方などの理由から、視力がB以下の場合に受診をおすすめしています。

全国的に見ると、学年が上がるにつれて視力が低下する傾向にあり、中学生以降も1.0未満者の割合は高くなっていきます。近くばかりを見る生活が続くと、その環境に適応し視力が低下してしまうので、意識的に遠くを見たり、まばたきによって目の周りの筋肉をほぐしたりして、目を休める習慣を身につけましょう。

## ずきずきと脈打つ痛み「片頭痛」

片頭痛は、頭の片側や両側に強い痛みが起こり、ずきずきと脈打つ痛み、吐き気・嘔吐、光や音に過敏になるなどの症状を伴うのが特徴です。男子よりも女子に多く見られます。動くと悪化することが多く、光や音を避けたくなり、暗い静かな部屋で休んでいると楽になります。頭痛発作があるときは寝込むほどですが、症状がないときには普通に生活ができます。



### 片頭痛の対処法

片頭痛の薬を処方されている場合は、前兆や異変があれば、処方薬をすぐに飲んで安静にしましょう。また、手帳やカレンダーなどに頭痛があったときの記録をつけていると、自分がどんな状況で頭痛が起こりやすいかを把握することができ、受診時にも役に立ちます。



## 10月17日～23日 薬と健康の週間

### ■薬の貸し借りはしない

一人一人体質が違うので、飲みなれた薬が安全です。薬によってアレルギー症状が出る人もいるので、貸し借りはしないようにしてください。また、医療機関で処方される薬は、そのときの症状や体調に合わせて処方されているものです。同じ症状だからといって、以前処方された薬を自己判断で飲むのもやめましょう。

### ■使用期限をチェックする

薬にも使用期限があります。定期的にチェックして、期限を過ぎたものは処分しましょう。

※保健室では内服薬を渡すことはできません。必要な薬がある人は、自分で準備をしましょう。