

# ほけんだより 10月

令和5年10月10日  
大泉町立西中学校  
保健室

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込むな～と感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、寒暖差疲労に悩んでいませんか？

実は私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることです。体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ませることも大事です。

秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体をいたわってあげましょう。



## 10月10日は目の愛護デーです

10を横にすると眉毛と目のように見えるため、10が2つ並ぶ「10月10日」が目の愛護デーになったそうです。休みなく働き続ける目をいたわる生活をしましょう。

自分の目の状態や日頃の生活をふりかえってチェックしてみましょう。

- 黒板の字が見えにくくなっていませんか？
- 目が疲れていませんか？
- 前髪が目にかかっていますか？
- 本やノートとの距離が近すぎることはありませんか？
- 長時間メディアに触れていませんか？

目は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピント調節を行っています。スマホやゲームの画面など近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したままになり、ピント調節がうまくできなくなってしまいます。

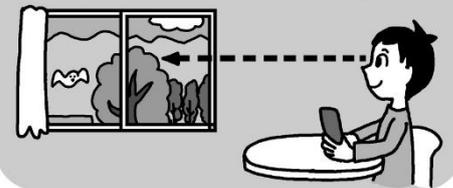
目の疲れを放っておくと、頭痛などの全身の不調につながることも・・・。

スマホ・ゲームをするときのポイント！

- 画面と目を近づけすぎない（30 cm離す）
- ときどき休憩する（20分したら20秒遠くを見る）
- 疲れたら目の周りを温める（ホットタオルなど）

### 【20-20-20ルール】を知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート（約6m）離れたものを見て、目を休ませます



※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、米国眼科学会が推奨しているものです。

## タブレットの使い方について、もう一度見直してみましょう

端末を使うときの健康面でのポイントを理解していますか？  
保護者の方にも気にかけていただけると効果的です。この機会にお子さんと一緒にご確認ください。

### 注意点

- ①部屋の明るさに合わせて、画面の明るさを調整する
- ②端末の利用時間等のルールについて

ご家庭で過ごす時間全体の中で、ご家庭で用意したデジタル機器も含めて、端末を、いつどのよう  
に使うか、ご家庭で話し合うことが大切です。

### <最低限、守っていただきたいこと>

- ・少なくとも、寝る1時間前からは、デジタル機器の利用を控えましょう。

睡眠前に強い光を浴びると、入眠作用があるホルモン「メラトニン」の分泌が阻害され寝付きが悪く  
なります。

- 文部科学省「端末利用に当たっての児童生徒の健康への配慮等に関する啓発リーフレットについて」

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/zyouhou/detail/mext\\_00001.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/zyouhou/detail/mext_00001.html)

## 10月17日から23日は「薬と健康の週間」です

医薬品を正しく使っていますか？薬は病気やけがの治療などで大切な役割を果たしています。しかし、  
薬の効き目だけでなく、副作用というリスクも伴います。重い症状では死に至ることもあります。そこ  
で、薬を安心して使うためには、薬に関するリスク、正しい使い方や保管方法について知ることが大切で  
す。

頭痛や腹痛で来室する生徒が増えています。保健室では薬を与えることができません。人によって副  
作用が出たり、アレルギー反応を起こしたりする危険性があるためです。いつも飲んでいる薬がある人  
は、「家に忘れてしまった…」ということがないように、準備しておくことと安心ですね。お家の人と相談  
し、薬と上手に付き合っていきましょう。

### 必ず守って！薬の飲み方

