



福山市立常金中学校
2021年(令和3年)
10月1日 No.20

10月10日は目の愛護デーです👁️🌸

今年度から chrome book を使用した授業もあり、端末の画面を見る時間も長くなっていると思います。今後、視力の低下など目の健康に関する問題が増えていく可能性もあります。一生使う自分の目です。使うときの姿勢（画面に近くなりすぎないように！）や時には目を休める、目の不調、視力の低下を感じたら早めに眼科を受診するなどして、自分の目の健康を守ってくださいね。

大切な目 ぼくたちが守るよ

まゆげ

汗が目に入らないようにします

まぶた

目をおおい、目が乾かないようにします

まつげ

目に汗やゴミが入るのを防ぎます



なみだ

ゴミを洗い流したり、目に栄養を送ります

こんなとき
どうする？

目のトラブル 対処法

目に入った
ゴミ



まばたきをくり返すと涙と一緒に流れていきます

目に入った
物



氷のうなどで冷やします
痛みや腫れがあれば病院へ

目に入った
シャンプー



すぐに水で洗い、強い痛みがあれば病院へ

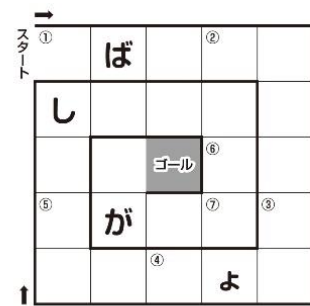
どの場合も、目にキズがついてしまうので、絶対にこすらないでください。

目の健康

しりとりにクロス



目に関するクイズを解いて、マスを埋めよう。時計回りにしりとりができるように、答えが繋がっているよ！



クイズ

- ① ○○○○は涙を目の表面に行きわたらす役割があり、回数が減るとドライアイの原因に。
- ② スマホやゲームは目を休めるために適度に○○○○をとろう。
- ③ コンタクトレンズは高度管理○○○○機器。買うときは眼科受診を。

- ④ はやり目、プール熱…。これらは目に○○○○が入って起こる病気。
- ⑤ カメラのレンズにあたる○○○○○○は厚みで目のピントを調節。
- ⑥ 目には○○を見分ける錐体細胞と、明るさを感じる桿体細胞がある。
- ⑦ スマホなどを長時間見続けて目のピントが合いづらくなること。スマホ○○○○。

4.4.4.4 ⑦ 21.1 1.1.1.1.1.1.1.1.1.1 ⑤ 5.5.5.5.5.5.5.5.5.5 ⑥ 1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1 ⑦ 2.2.2.2.2.2.2.2.2.2

疲れ目にせよなら

こんな目の不調はありませんか？

- 重たい 痛い かすむ しょぼしょぼする 乾いた感じがする

このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

『ぬくぬく』

目を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見る時、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外景色を見て休けいすといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと動きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



裏面もあります👉

保健室ってどんな場所？

昨年、「保健室は気軽に行ける場所ですか？」とアンケートで全校生徒に聞いたことがあります。約80%は気軽に行ける場所であると答えてくれましたが、残り20%は、「体調の悪い時・ケガをした時しか行ってはいけないというイメージがある」「怪我や病気をした時だけに行く場所だから」という理由で気軽にはいけないと答えてくれました。実は私も中学生の頃、保健室は体調不良やケガをした時だけしか行ってはいけない場所だと思っていて、中学生の時に保健室に行ったのは3年間で1度だけでした…。

しかし保健室は、怪我や体調不良などの救急処置や休養の場、健康診断や保健指導、健康相談を行う場としての機能などのほかに、「心とからだの学びの場」でもあります。

保健室には身長や体重、視力、聴力を測定する機器があったり、からだの成長、健康、こころ、食に関する本、さまざまなリーフレット冊子を置いたりしています。

保健室は、体調不良やケガをしたときだけではなく、「ちょっと自分のからだの成長について知りたいな」「最近自分の体調で気になること・相談したいことがあるんだけど…」「保健室にある本を読みたいな」「少し静かな保健室で休み時間を過ごしたい」「先生と話したい(雑談でもなんでもいいよ😊)」「理由はないけどなんとなく」といったことで来てもいい場所です。遠慮せず、自分が必要だと思ったとき、気軽に利用してくださいね。

私は、生徒の皆さんが、保健室(体調不良やケガからの学び、掲示物、各種測定、保健室にある本、先生との話…その他いろいろ)も活用しながら、自分のからだに興味関心を持ち、これから先を健康に生きていくためにはどうしたらよいか、自ら学び、学んだことを生活に活かしていける人になってほしいと願っています。保健室をどんどん活用してってください。



【保健室にある本 ぜひ読んでみてね☺】





福山市立常金中学校
2021年(令和3年)
10月11日 修学旅行号

～健康で楽しい修学旅行にするために～

《出発前の準備》

- 出発前日の夜は早めに就寝する。
 - 出発の朝は、余裕を持って起床する。
 - 朝食はしっかり食べ、排便も済ませておく。
- ※体調が良くなければ先生に申し出てください。

《旅行中の注意》

- 季節的に寒暖差があるため、各自体調に合わせて衣服で調節する。
- ※当日の現地の天気はどうか、気温がどれくらいになるのか確認しておくといいですね。
- 就寝時間を守る。(睡眠不足は、次の日の体調不良やけがの原因となります)
 - 体調が悪い時は、なるべく早く周りの先生に申し出る。(決して無理をしないこと)
 - 自分の薬はたとえ症状が同じでも絶対他の人にあげない! もらわない!
 - 手洗いは石けんがある場所ではかならず石けんを使ってしっかり洗う。

《健康観察について》

- 健康観察は決められた時間にきちんと行う。
 - 自分の体調をしっかりと伝える。
- ※体調の悪い人がいた場合は先生にすぐ伝えてください。

《常備薬を持参する人へ》

- 必ず持ち歩きましょう。
 - もしもの時のために予備を準備しておきましょう。
 - 薬は水で飲むこと!
- (お茶やジュースで飲むと効果に影響したり、副作用がひどく出たりする場合があります)

《乗り物酔いをしやすい人へ》

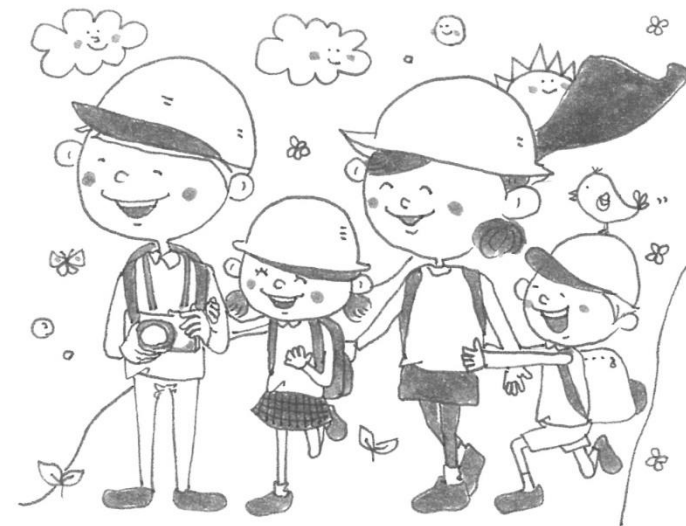
- 酔い止めの薬を飲む場合は、乗り物に乗る前に(薬の指示どおりに)飲みましょう。
- エチケット袋を自分の手元に準備しておきましょう。
- ベルトを締めすぎない、進行方向を向いて座る、遠くを眺める…など、乗り物酔いを防ぐ方法を試してみましょう。

《持ち物》

- ハンカチ(つねに持ち歩く!)
- ティッシュ
- エチケット袋
- マスク(2日分+予備)
- マスクを入れる袋(密閉できる袋がよい)
- コンタクトレンズの着用者はコンタクトレンズのケア用品、予備、メガネ
- 常備薬(必要な人)
- 生理用品(女子生徒は全員)
- 絆創膏(靴ずれになりそうな場合、事前に貼っておくと予防できますよ)

《旅行後の過ごし方》

- 修学旅行の後は、たいへん疲れて帰ってくると思います。体の疲れをとるためにも帰宅した日は早めに布団に入ってしっかり体を休めましょう。





福山市立常金中学校
2021年(令和3年)
10月15日 No.21

10月17日(日)～10月23日(土)は

「薬と健康の週間」です

【目的】医薬品を正しく使用することの大切さ、そのために薬剤師が果たす役割の大切さを一人でも多くの人に知ってもらうためにポスターなどを用いて積極的な啓発活動を行う週間

先日、ある生徒に「なぜお茶で薬を飲んだらいけないのか」「プロテインや牛乳で飲んでもいいのか」と質問されました。良い機会なのでほけんだよりで薬について特集してみました。

● 普段薬を服用するとき何で服用している？

薬と食品には食べ合わせ、飲み合わせが悪いものがあり、そのリスクを知らずに服用してしまうと逆に健康を害する場合があります。時には死に至るようなこともあります。例えば…

【牛乳】薬の効果が弱まる(カルシウムが薬剤と強力に結合して薬の吸収や作用が低下)

【コーヒー、紅茶、緑茶】多く含まれるカフェインが原因となる。体内におけるカフェインの分解を抑制することで中枢神経刺激作用(神経過敏、いらいら、不眠など)が現れる。

【グレープフルーツジュース】薬剤の血中濃度が高くなる。(薬が効きすぎてしまい、血圧低下、頭痛、めまいなどの症状を引き起こすことがある。)

【酸度の高いジュース】苦みを増強させてしまう。

【アルコール】一部のくすりの成分の作用を増強したり、副作用を起こしやすくするおそれがある。

◎薬を服用するときは水、または白湯で飲むのが基本です!◎

飲み合わせの悪い食品は薬の種類によっても異なり、特に何の症状も出ないこともあります。しかし、自分で判断することは難しいです。お茶やドリンクで飲むのではなく水または白湯で飲むことを徹底しましょう。

薬に限ったことではありませんが…
説明書や添付文書を読んで適切に使用することが自分の命を守ることにつながります。
説明書、添付文書等注意書きを読む習慣を今のうちからつけておきましょう。

● くすりを飲む時間

薬を飲む時間はそれぞれの薬で決められています。指定された時間に飲みましょう。

食前…食前に飲むことで高い効果を発揮する薬は食事の1時間～30分前に服用

食後…薬の作用で胃が荒れてしまう薬は胃の中に食べ物が残っている状態(食後約30分までに)で服用

食間…食事をして2時間ほどの空腹時に服用します。食事の最中という意味ではない

就寝前…就寝する30分前くらいに服用

頓服(とんぷく)…解熱剤や咳止めなどその症状が出たときだけに服用するもの

● 自分と同じ症状だから人に自分の飲んでいる薬をあげてもいい？

自分と同じ症状で辛そうにしていたら、(私はこの薬を飲んで楽になったから…)と自分が使っている薬をあげたい気持ちはわかります。しかし、人によって薬の影響は様々です。人によってはアレルギー症状やショック症状を起こすこともあります。だから自分の薬を人にあげることは絶対にしていただき。もちろん家族でもですよ。

● 飲みにくいから…

薬には様々な形(粉薬、錠剤、カプセル等)があります。人によっては飲むのが苦手な薬もあると思います。しかし薬の形は効果を考慮して決められたものです。(例えばカプセルに入った薬は胃酸で分解されないよう胃ではなく腸で溶けるようにされているものもある…など)

噛んだり、砕いたり、中身を出したりすると効果に影響することがあります。どうしても飲みにくい場合は薬の効果に影響しない服薬用のゼリーの使用や、薬剤師に相談するといいでしょ。

◎薬についてわからないことやどうしたらよいか迷ったら薬剤師に相談しましょう。

厚生労働省 令和3年度「薬と健康の週間」の実施について

<https://www.mhlw.go.jp/content/11120000/000830952.pdf>

<https://www.mhlw.go.jp/content/11120000/000830954.pdf> (パンフレットPDF)

