保健党队10点



令和7年10月1日 小美玉市立美野里中学校 保健室

スクールカウンセラー来校日 1日(水) 15日(水)

ようやく夏の暑さが終わり、朝晩を中心に涼しくなり秋めいてきました。気温 の差が大きいので、かぜもひきやすくなります。上手に衣服の調節をして、体調 を崩さないようにしましょう。

10月10日は「目の愛護デー」

スマホの不適切な使用による(

近くのものを見るときは、

左右の自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。

ところが、近くのものばかり見る 生活を長く続けていると、

この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、

片方の首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、とくにスマホを 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言われています。

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

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- ■スマホを見るときは、 画面から目を 30cm以上離す
- ●20~30分に一回は **M** スマホから曽線を外し、
- 遠くを見るなどして休憩する

コンタクトレンズを正しく使 おう

コンタクトレンズを使用すると きに最も大事なことは、使いにく い日には、いつでもメガネに戻る 覚悟が必要なこと。そのため、コ ンタクトレンズであってもメガネ は必要だし、ケア用品は、携帯す るようにしましょう。

また、コンタクトレンズは、目 に直接のせる「高度管理医療機 器」ということを忘れずに使用方 法を守り、眼科医による 定期的な検診を受けるよ

うにしましょう。



10月17日~23日は「薬と健康の週間」

NG 牛乳やジュースで飲む

薬の使い方NG集



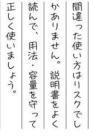
NG 食事と一緒に飲む



食前 30~60分 NG

食後 食後2時間 30分以内 (60

食事中=食間ではありません! れ決められたタイミングがあります。







急性薬物中毒など、最悪の 場合、命に関わります。

NG あげる



れたものを人に あげることは法 律で禁止されて います。市販薬 でも、はじめて 飲む場合はアレ ルギーなどの心 配があります。

医師から処方さ

中高生に多い片頭痛

◎症状:ずきずきと脈を打つような痛み。頭痛がおこっているときは、音や 光に敏感になり、吐き気を伴うこともある。片頭痛の前兆として ギザギザの光やオーロラのような模様が見えることがある。

◎対応方法:前兆を感じたらすぐに薬を飲んで、安静にする。痛みが出始 めると薬が効きにくい。

おしゃれ用のカラーコンタクト レンズの危険性!

- ○インターネット通販などで気軽に買う ことはやめましょう。
- ○普通のコンタクトレンズよりも着色し ている色素のため、酸素が通しにくく なっています。そのため、長時間の装 着は、目への負担が大きいです。
- ○着色している色素のため、レンズの汚 れが見えにくいので、洗浄がゆきとど かなくなり、不潔になりがちです。
- ○友達同士での貸し借りは絶対にさけま しょう。



