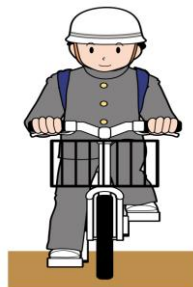


10 ほけんだより

三郷市立北中学校
保健室
平成 27 年 10 月 5 日

日が沈む時間が早まってきました。夕方のことを「黄昏」（たそがれ）と言います。黄昏は「誰そ彼は（あれは誰？）」が語源で、薄暗くなって、誰がいるのか見えにくい状態を示した言葉です。下校時間も早くなりましたが、視界の悪い黄昏の時は、交通事故も起こりやすい時間帯です。下校時には交通ルールをしっかりと守って、安全に下校しましょう。

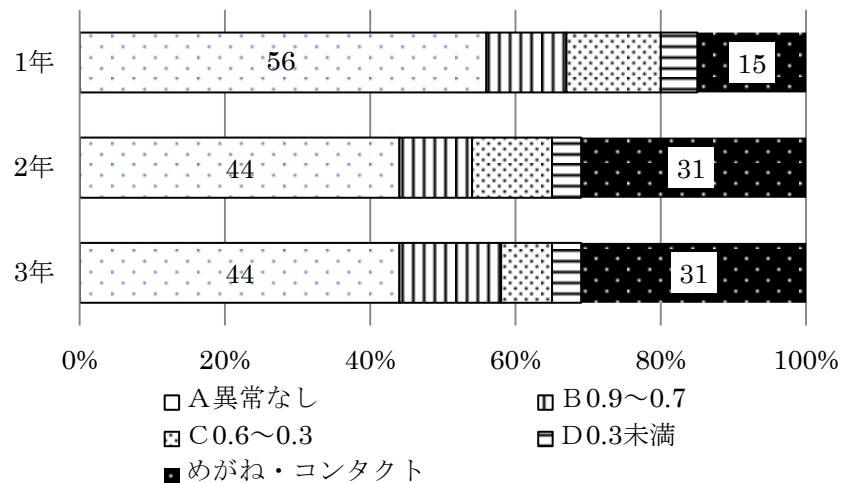


右のグラフは、4月に行った北中生の視力検査結果です。

- 正しい視力の生徒(A)は、半数ほどしかいません。
- めがねやコンタクトを使用する人は、2年生になると急増しています。（身長が伸びる時期に視力も悪くなりやすいと言われています）



北中生の視力検査結果



現代社会は、パソコン・スマホ・テレビゲームなど長時間使用すると大変目が疲れやすくなる環境があります。また、学年があがるにつれ勉強量も増え、視力低下者も多くなります。あなたは目を大切にできていますか？

目
の
し
ん
は
ん
し
ん

- よく頭が痛くなる。
- 肩こりがひどい。
- 目が赤くなりやすい。
- 目が乾燥しやすい。
- ぼやけて見える。



これらの症状は疲れ目のサインです。十分に目を休めましょう。

目に健康な生活



十分な睡眠をとろう！



寝ながらのメールは止めよう！



授業中は正しい姿勢で！



食事はバランスよく食べよう！

「薬と健康の週間」10月17日~23日



先日行われた薬物乱用防止教室では、医薬品のことについても学習しました。その時の知識をもとに、問題にチャレンジ！

あなたは薬を正しく使えますか？

スタート

A →
B →

challenge

AかBのうち、どちらかに進みましょう。ヒントボックスに立ち寄らないでゴール出来ればすごい！

病院で風邪薬をもらいました。早く治すには？



- A 指示された量の薬を飲み安静に休む

薬を保管しておくのに良い場所は？



- A 日当たりが良くあたたかい所
B 暗くて涼しい所

薬の袋や箱、説明書は？



- A 薬と一緒に保管する
B 片付けるのに邪魔なので捨てる

ヒントボックス

薬はちょうど良い作用をする量が定められています／高温多湿・直射日光の場所では薬が変質する可能性があります／薬のパッケージや説明書には、使用上の注意など大切な情報が書かれています／多くさしても目からあふれるだけです／医療機関でもらう薬は、ひとりひとりの体質や症状に合わせ処方されています／食品と同様、開封すると変質しやすくなります

薬の使用期間は？



- A 開封した後も、そのまま有効
B 開封後は期限にかかわらず早く使い切る

病院でもらった薬を飲んで良いのは？



- A 受診した人だけ
B 症状が同じ人なら誰でも大丈夫

目薬をさすときは？



- A たっぶりさすと効果的
B 1滴で十分効果がある

ゴール！

おめでとう！！あなたの知識を生かして、正しく薬を使ってください。