



ほけんだより



いちのみやろうがっこう ほけんしつ
一宮聾学校 保健室
れいわ ねん がつふつか
令和5年10月2日

10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活を!

近年、視力1.0未満の子供が増加しているといわれています。近視は、メガネなどで見れば問題ないと思われがちです。しかし、近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが分かってきました。

9月に視力検査を行いました(小・中・高)。受診勧告書をもった方や、目について気になる症状がある方は、この機会にぜひ受診しましょう。

近視と目の病気を有する割合の高さ

	白内障	緑内障	網膜剥離	近視性 黄斑変性症
弱度近視	2倍	2倍	3倍	14倍
中等度近視	3倍	3倍	9倍	73倍
強度近視	5倍	3倍	13倍	845倍

文部科学省「子供の目の健康を守るための啓発資料について」より作成



メガネ、コンタクトは
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの
見すぎに注意

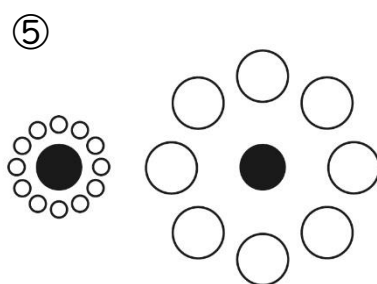
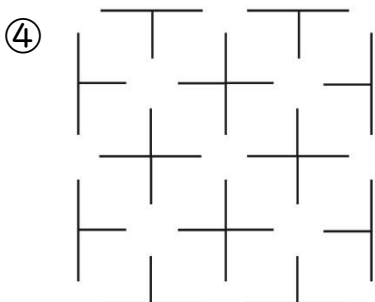
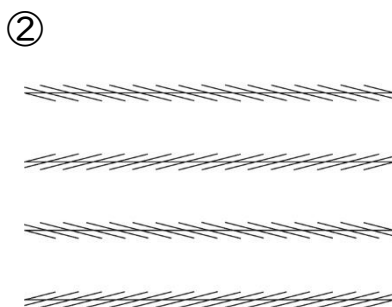
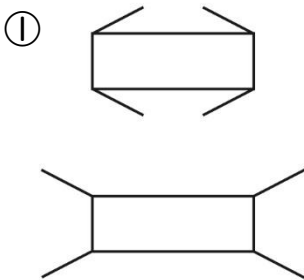


たまには遠くの景色を
眺めてリラックス



目が疲れたときは
蒸しタオルなどで温める

ふしぎな目の錯覚を体験してみよう!



- ① 上と下の四角の大きさは同じ
- ② 4本の直線はすべて水平
- ③ 中の四角の色は同じ
- ④ 線のすきまに丸が見えてくる?
- ⑤ 黒い丸の大きさは同じ

10月17日～23日は **薬と健康の週間**です

いつも何気なく使っている薬。
正しく使えているか、チェックしてみよう！



Q1 薬は、たくさん使うとよく効く？

➡ 薬には、決められた量がある！

薬には、正しい効果を出すために決められた量があります。たくさん使ったからといって、よく効くわけではなく、からだに悪い影響が出ることもあります。

薬剤師さんの説明や添付文書をよく確認しましょう。



Q2 「食前」「食間」「食後」って、いつのこと？

➡ 実は、決まっています！

食前：食事の20～30分くらい前のこと

食間：食事と食事の間 めやすは食後2時間くらい

食後：食事の後 20～30分後まで

(ちなみに、養護教諭S は小さい頃、「食間」のことを「食べている間」だと思っていました…)

Q3 薬は、ジュースや牛乳で飲んでもよい？

➡ 薬は必ず水で飲もう！

薬によっては、飲み物の成分で効き目が弱くなったり強くなったりすることがあります。

必ず水かぬるま湯で飲みましょう。

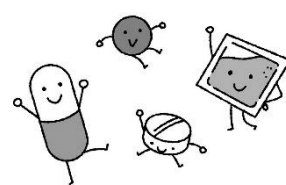


Q4 病院でもらった薬は、友達にあげてもよい？

➡ 薬を人にあげたり、もらったりするのは×！

病院でもらった薬は、その人の症状や体重に合わせて処方されています。

薬をほかの人にあげたり、もらったりすることはやめましょう。



長い残暑も終わり、過ごしやすい季節になってきました。

1日の寒暖差もある時期です。風邪をひかないように気を付けましょう。

スポーツ、勉強、遊び…いろんなことに挑戦できる秋です！

あなたの「〇〇の秋」は何ですか？



たのしくすごそう！

あなたの秋は、どんな秋？

