

# ほけんだより10が

2021年10月1日（金）さいたま市立大宮国際中等教育学校 保健室

さわやかな秋の風が心地よい季節となりました。朝晩は寒く感じる日も増えてきましたね。衣替えのシーズンですので、服装で上手に調節し、体調を崩さないようにしてください。

また、新型コロナウイルスも心配が続く中、インフルエンザや他の感染症も流行する季節になります。引き続き、手洗いうがいや、規則正しい生活を心がけ、体調管理に留意していきましょう。



10月の保健目標

目の健康を保とう



👁️ ふせごう「ドライアイ」 👁️

ドライアイとは、涙の量が減って目が乾燥した状態をいいます。涙が目の表面をおおうことでうるおっていますが、まばたきが減ったりエアコンで目の表面が乾いたり、コンタクトレンズを長時間使ったりして、涙が目に行き渡らなくなることで目が乾燥し、目の表面の細胞が傷つくことでドライアイになります。

こんな生活習慣の人は気をつけて！

- パソコンやスマートフォンを長時間使ったり、ゲームをしたりすることが多い
- コンタクトレンズを使っている
- エアコンを使う部屋で過ごすことが多い
- 夜更かしすることが多い



CHECK!

ドライアイになっているかも？

チェックの多い人はドライアイの可能性ががあります。

- |                                     |                                    |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい    | <input type="checkbox"/> 光をまぶしく感じる |
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 涙が出る      |
| <input type="checkbox"/> 目が痛む       | <input type="checkbox"/> 目が重たい     |
| <input type="checkbox"/> 目がしょぼしょぼする | <input type="checkbox"/> 目が赤くなりやすい |



ドライアイをふせぐコツ

- ◎ パソコンやスマートフォンを使ったり、ゲームをしたりするときは、まばたきをするようにして休憩をとる
- ◎ パソコンの画面は、目線より低くして、目の乾燥をふせぐ
- ◎ コンタクトレンズを使うときは、目薬をさすなどして、目に水分をおぎなう





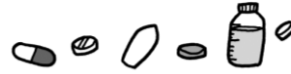
クイズで覚えよう！

## 薬の飲み方・使い方

10月17日~23日は、  
薬と健康の週間

Q1 薬を飲むとき、一緒に飲むものはどれがよい？

- ①水またはぬるいお湯
- ②オレンジジュース
- ③お茶



Q2 他の人が使って、あまった薬。まだ使えるし、症状が同じなら・・・？

- ①同じ年齢の人からならもらってOK
- ②家族からならもらってOK
- ③もらってはいけない



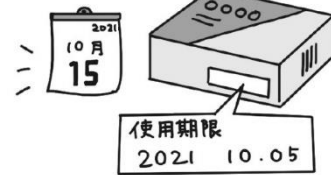
Q3 薬を飲む時間で「食間」とはいつのこと？

- ①食事をとっている間
- ②食事と食事の間
- ③食事とトイレの間



Q4 「使用期限」がきれてしまった薬はどうしたらよい？

- ①少しなら使ってよい
- ②使わずに捨てる
- ③薬局に持っていく



### 【答えと解説】

Q1：①（他のものは薬の効果を妨げたり過剰に作用させたりしてしまう場合があります。）

Q2：③（予想できない副作用やアレルギー反応を起こす場合があるので絶対にもらってはけません。）

Q3：② Q4：②

## 10月15日は「世界手洗いの日」

国際衛生年であった2008年に、ユニセフをはじめとした13の組織が、せっけんを使った正しい手洗いを広めるため、10月15日を「世界手洗いの日（Global Handwashing Day）」と決めました。

今年は、新型コロナウイルスの感染拡大により、手洗いの重要性を再認識してきましたね。自粛や規制は徐々に緩和されてきていますが、手洗いは今後の私たちの生活にも、なくてはならないものです。引き続き、こまめに行い、感染症予防に努めていきましょう。



## ☆10月12日に身体計測があります。



服装：体育着ハーフパンツ（忘れ物注意！）



女子は髪の毛を結う位置を工夫してください