

# ほけんだより10月

小山市立美田中学校 発行責任者：

発行者：

少しずつ暑さが和らぎ、朝晩の涼しさなどに「秋」を感じるが増えてきました。「読書の秋」「スポーツの秋」など、何かをするのに過ごしやすい季節ですが、寒暖差が大きい日も増えてくる季節です。今月末は美田中祭も控えておりますので、自分の体調の変化に気を付けて、無理をしないようにしましょう。

10月17～23日は薬と健康の週間

## 正しい薬の飲み方・使い方を知っていますか？

風邪をひいた時や、体調が悪い時等、薬に助けられることがあります。しかし、薬は便利な反面、使い方を間違えると体に害を及ぼすものにもなりかねません。正しい使い方ができているか、クイズで確認しましょう！



### Q1 薬を飲むとき何で飲む？

- ①水かぬるめのお湯
- ②清涼飲料水
- ③牛乳



### Q2 余った薬、貰っても良い？

- ①誰からでもOK
- ②家族ならOK
- ③貰ってはいけない



### Q3 「食間」っていつ？

- ①食事の最中
- ②食後2～3時間
- ③昼食後



### Q4 薬が効かない！どうする？

- ①決められた間隔を開け、同じ量を飲む
- ②すぐに、同じ量を飲む
- ③量を増やして飲む



### Q5 体調がよくなった！処方された薬は？

- ①最後まで飲み切る
- ②医者（or 薬剤師）の指示に従う
- ③飲むのをやめる



## 答えと解説



- Q1 ① 水以外のもの薬を飲むと、その効果が強く出たり弱く出たりすることがあります。必ず水かぬるめのお湯で飲むようにしましょう。
- Q2 ③ 医薬品は一人一人の病気や症状に合わせて使うため、合わないものを使用すると思わぬ副作用やアレルギーを引き起こす危険があります。そのため、保健室でも薬を渡すことができません。
- Q3 ② 「食間」は食後2時間程度が目安です。  
ちなみに、「食前」は食事の30～60分前、「食後」は食事後30分以内のことをいいます。
- Q4 ① 薬は消化管で吸収され、血液に入って全身に運ばれます。医薬品の効果が現れる血液中の濃度になるよう使用方法や量が決められているので、回数や量を増やすと危険なことがあります。
- Q5 ② 薬の種類によって服用期間が異なります。処方された際の説明を受けましょう。



## 近視のリスクを知っていますか？

近視（遠くのもが見えづらいこと）は、メガネなどで矯正すれば視力ができるものとして、これまであまり問題視されてきませんでした。しかし、さまざまな疫学データの蓄積から、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ています。

### ①裸眼視力 1.0 未満の子供の割合



出典：文部科学省「学校保健統計調」

### ②近視度数と眼疾患のオッズ比（かかりやすさ）

近視度数	後囊下白内障	緑内障	網膜剥離
弱度近視	2倍	2倍	3倍
中等度近視	3倍	3倍	9倍
強度近視	5倍	3倍	13倍

出典：文部科学省「児童生徒の近視実態調査について」

①より、約40年前と比べて、視力1.0未満の子供が増加傾向にあることが分かります。

また、②より、軽度の近視でも、将来、緑内障や網膜剥離など、目の病気にかかるリスクを上昇させることが分かります。

## 近視予防のためにできることは？

### ①屋外で過ごすことを増やす

昼休みは積極的に外で遊ぼう！

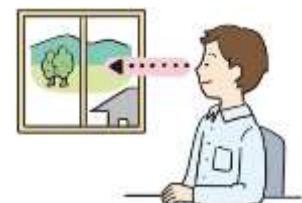
なるべく多くの時間を屋外で過ごした方が、近視抑制のために望ましいと考えられています。平日は1日1時間半、休日は1日2時間は、屋外で過ごすことを目標にしましょう。直射日光の当たらない建物の影や木陰でも、近視予防に必要な光の明るさを確保することができます。

### ②できる限り、近い所をみる作業を短くする

近くを見ると、筋肉が緊張し疲労が蓄積されていきます。すると眼球は、そのままといけなると判断して、徐々に近くを見るのに楽な形にしようします。そのため、「近くが見やすく、遠くが見えづらい状態＝近視」が進んでしまうのです。

どうしても近くを見る作業が続いてしまうときは、以下のことを意識！

- 対象から30cm以上、目を離す
- 30分に1回は、20秒以上目を休める
- 背筋を伸ばし、姿勢を良くする
- 部屋を十分に明るくする
- 使用する機器の輝度（明るさ）を適切に調節する



### 保護者の皆様へ ー感染症に係る「意見書」「登校届」の取り扱いについてー

新型コロナウイルス感染症…提出は必要ではございませんが、医療機関からいただいた場合にはご提出ください。  
インフルエンザ…原則提出をお願いします。ただし、家族感染等により、提出が難しい場合にはご相談ください。  
その他の感染症…提出をお願いします。