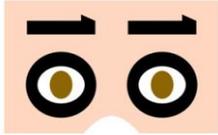


保健だより



10月の保健目標 《目を大切にしよう》 2020.10.2 寺井中保健室



視力低下の原因には、近視・遠視・心因性視力障害・調節緊張症などさまざまな原因があります。視力が下がった人は、きちんと眼科医で診てもらいましょう。

★めがね・コンタクトで快適に授業を受けよう。

中学校では、半数以上の人が低視力の人です。座席を前にするなどの配慮は、なかなか難しい状況です。

めがねやコンタクトを使うように眼科医で言われた人は、きちんと使うようにしましょう。視力が出れば、授業中、黒板も見やすく先生の話集中して聞けます。

★黒板の字も良く見えて、楽に授業が受けられるぞ！



睡眠不足や目の疲労を招くブルーライト

寝る前は、スマートフォンやゲーム機などの使用を控えましょう。

ブルーライトはメディア機器だけでなく、太陽光にも含まれている身近な光です。脳に影響を与えて体内時計を整え、健康を保つために大切な光ですが、**夜、近い距離で長い時間見ていると、体内時計を乱して、眠れなくなったり、目を疲れさせます。**

私たちの生活に欠かせない便利なメディア機器ですが、寝る前は使用を控え、目と体をきちんと休ませるようにしましょう。

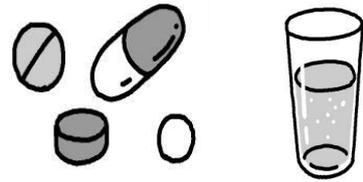


ねむれない..



10^{がつ}月^{にち}17^日
～23^日

くすり けんこう しゅうかん
薬と健康の週間



薬には症状を改善する効果がありますが、飲み方や使い方を守らないと、からだに害を及ぼすこともあります。みなさんは、きちんと守っていますか？

必ず守ろう3つの約束・・・量・回数・時間

●いつ飲む？

- ★食前・・・食事の約30分前 胃の中に食べ物が入っていないときに飲む。
- ★食後・・・食後30分以内 胃の中に食べ物が入っているときに飲む。
- ★食間・・・食後約2時間 食事と食事の間に飲む。

●何で飲む？

- ★コップ1杯の水かぬるま湯で飲む。

★薬を他の人にあげたりしないようにしましょう。

●他の人の薬を飲んでもいいの？

- ★薬は、使い方を間違えると、副作用や思いがけない事故につながる危険もある。他の人に薬をあげたり、もらったりしない。



インフルエンザの流行時期になりました。

例年、この時期には全国で数百人程度インフルエンザにかかった人が報告されています。しかし、今年は8月31日から9月20日までに全国で報告された人数が11名と例年に比べ大きく下回っています。新型コロナウイルス感染症対策が効果を上げていると考えられています。

今後、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症が同時に流行する心配があります。これからも『新しい生活様式』→①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や3密を避ける 以上3点を心がけ、感染症を予防しましょう。

インフルエンザの予防接種を希望している方へ



能美市では、『子どもの任意予防接種 費用助成』の制度があります。今年10月中旬に各ご家庭にハガキが届く予定です。詳しくは、能美市HPをご覧ください。