



# すこやか10月号



令和4年10月3日  
武岡中学校 保健室

朝夕涼しくなり、過ごしやすい季節となりました。体育大会を終え、次は文化祭ですね。学級や学年の力を合わせて、更なる感動を期待しています。実りの多い2学期にしていきましょう。

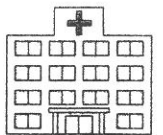


## 10月10日は 目の愛護デー



### 目に負担をかけない生活をするためのポイント

- ① 正しい姿勢で目との距離を30cm以上離す。
- ② タブレットなどを30分以上見続けない。
- ③ 1日2時間以上屋外で過ごし、部屋の明るさに気をつける。
- ④ 目の定期健診を受ける。



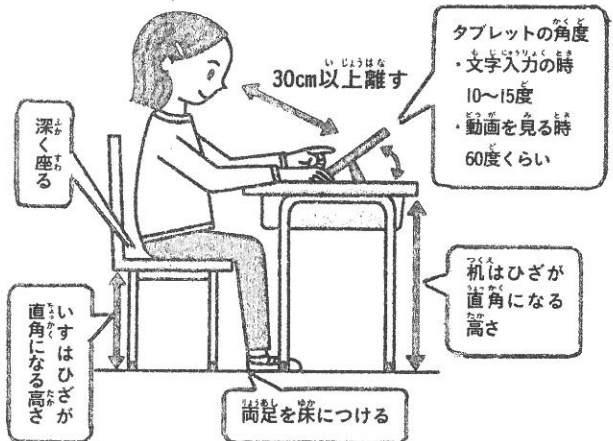
### タブレットやスマホ、ゲームの留意点

タブレットの画像を見るときは姿勢を正しくし、長時間見続けないようにしましょう。目との距離を30cm以上離し、平置きしないで角度に気をつけることが大切です。

ゲームや動画を見るときも明るい所で、30分見たら遠くを見て目を休めるよう心がけることが大切です。また、寝る前にスマホなどの映像を見ると眠れなくなることがあるので、1時間前には止めましょう。

(毎日小学生新聞 日本眼科医会理事 柏井先生の記事から)

### 正しいタブレットの使い方

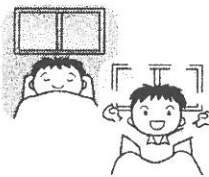


### 生徒会保体部 ネット使用時間チェック 10月17~23日実施予定

生徒会保体部では、1学期の5月と7月に、各自で my rule (マイルール) を決めてネット使用時間チェックを行いました。

1学期の my rule の例

- ・寝る1時間前には使用しない。
- ・平日は30分まで、土日は2時間までにする。
- ・宿題や塾の勉強を終わらせてからする。
- ・1週間に1日は、使わない日(ノーメディアデー)をつくる。



2学期にまた my rule を決めて、10月と12月に行います。一日の生活の中で睡眠時間や朝ごはんをしっかりとるようになるために、ネットを上手に使う工夫をしましょう。

視力低下受診率 **44.1%** (昨年度末 44.2%)

まだ半数以上の方が、眼科を受診していません。視力低下をそのままにしないで、眼科医に相談してください。



## 「生理の貧困」知っていますか？



新型コロナウイルス感染症の拡大は、女性の雇用や生活に大きな影響をもたらし、もともと存在していた「生理の貧困」の問題が表面化しました。経済的な理由等により生理用品を購入できないことのみならず、様々な事情が背景にあり、女性の健康や尊厳に関わる重要な課題として、この問題に取り組もうという動きが全国的に広まっています。

県内においても、行政や民間のボランティア団体などを中心に、生理用品の無償配布が徐々に広がり、こうした取組を契機に必要な相談窓口へつなぐ等、困難を抱える女性の困りごとの解決に向けた支援の取組が進められています。

これを受けて、県や「1パーセントの会（個人事業主が給与手取り額の1%以下を会費として集め、非特定の団体等への継続的な寄付活動の実現を目的とする会）」から、学校にも生理用品の配布がありました。

**武岡中では、生理用品に困っている人が気兼ねなく使えるように、B棟各階の女子トイレに置いてあります。また、各学年職員室と保健室、図書室にもありますので、担当の先生に声をかけてください。**

「生理の貧困」については女性だけの問題ではなく、男性も知っておき、生理に悩む方に寄り添える社会のあり方を一緒に考えていくことが大切です。



10月17日～23日は、**薬と健康の週間**です。

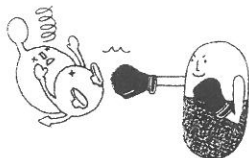
### 薬の使い方 **NG** 集

- × 病院で処方してもらった薬を友だちにあげる。
- × 目薬の貸し借りをする。
- × 飲み忘れた薬を、まとめて飲む。
- × 使用期限の切れた薬を飲む（使う）。
- × 牛乳やジュースで飲む。



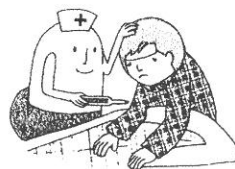
## 「薬」の役割ってなんだろう？～正しく使うために～

細菌やウイルスを  
おさえる



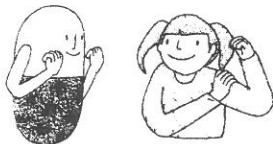
さまざまな病気の原因となるのが細菌やウイルスです。薬には、細菌やウイルスをおさえて、取りのぞく役割があります。

症状をやわらげる



熱や痛み、だるさなどのからだの症状だけでなく気分がすっきりしないと心臓の症状をやわらげる役割もあります。

抵抗力を高める



からだの抵抗力を高めたり、病気にかかるのをふせいだります。

からだの状態を知る



病気にかかっているかや病気の状態を調べる検査でも薬が使われることがあります。

【お知らせ】**内科検診**の日が決まりましたのでお知らせします。

**10月20日（木）1～4校時**（20日に受診できない人は25日昼休み）