

10月のほけんだより

那覇市立石田中学校
令和6年10月10日
発行：保健室（金城）

目に優しい生活を心がけよう

10月10日は



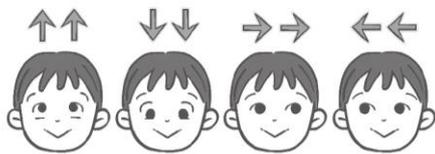
目の愛護デー

10を横にすると眉毛と目のように見えるので、10が二つ並ぶ日、10月10日が『目の愛護デー』になったそうです。

石田中学校の令和6年7月の生徒アンケートをみると、「平日にスマートフォン、ゲーム、タブレットなどを使用する時間」が2時間以上の人が**70.8%**いることがわかりました。みなさんの目は自分が思っている以上に疲れています。休み無く働き続ける目を大切にしましょう。

目が疲れたときは...

近くのものを見ると、目の筋肉に力を入れてピントを調節しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。電子機器を使用する際には、1時間に1回、目を休ませるようにしましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。

度数は合っていますか？



メガネも定期点検を

秋休みは受診のチャンス！



R6視力検査の結果、54.9%の生徒が要受診でした。
視力低下を放っておくと、学習やスポーツに支障が出てきます。
視力 1.0 未満の生徒に『精密検査のお知らせ』を再配布しています。
早めに眼科で検査を受け、必要があればメガネやコンタクトレンズを装着しましょう。

※受診後は精査結果記録票を保健室に提出しましょう

3年生『医薬品の使用について』の授業を実施しました

1、日時 令和6年10月4日(金) 1校時(3,4組)、2校時(1,2組)

2、講師 石田中学校薬剤師 新垣 紀子様

九州厚生局沖縄麻薬取締支所調査総務室 松本 靖広様

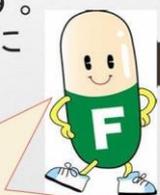
3、ねらい

(1)医薬品には、主作用と副作用があり、使用回数、使用時間、使用量など、医薬品ごとに定められた使用方法があることを理解する。

(2)麻薬についての概要や、依存症についてを知り、薬物に絶対に手を出さないという意識を高める。

自然治癒力

病気やけがを乗り越えるために本来人間が持っている力です。病気やけがから回復する時に働きます。



暖かくして早く寝たら良くなったよ！
自然治癒力ってすごいんだね

ゲートウェイドラッグ

お酒やたばこ
くすりの間違った飲み方
↓
依存性や中毒性の高い
薬物へ



覚えておこう！

薬を飲む タイミング



- 食前 食事の30分前
- 食後 食事の後30分以内
- 食間 食事と食事の間 (食後2時間くらい)
- 寝る前 寝る前の1時間以内

コップ1杯の水で、

必ず量とタイミングを守って飲みましょう。

全ての薬には、**主作用**(病気を治したり、症状を軽くしたりする、薬本来の目的の働き)と、**副作用**(眠気や発疹など、本来の目的以外の好ましくない働き)があります。

服薬する際は、説明書を読んで、正しく使用するようにしましょう。