

ほけんだより 3月



令和3年(2021年)3月発行 豊中市立第十四中学校 保健室

昨年、学校内では見ることができなかった桜の花も開花し、「春」を感じるようになりました。先日は、卒業式も行うことができました。花粉症の人には、目がかゆい、鼻がムズムズ、鼻水が止まらない…など、つらい季節ですね。かゆくてうっかり目や鼻をさわってしまいそうになりますが、その行為は、気を付けてください。手にウイルスが付着していて、さわることにより、体内にウイルスが侵入するかもしれません。つらい症状が出る人は、我慢をせずに、医療機関を受診しましょう。まだまだ、ウイルスとの戦いは続きそうですが、新しい学年は、充実した1年になるといいですね。

保護者のみなさまへ ★新型コロナウイルスの感染拡大予防対策にご協力いただき、ありがとうございます。まだまだ終息の兆しはありません。お手数をおかけしますが、引き続き、朝の検温や健康観察にご協力ください。新学期もどうぞよろしくお願いいたします。

★春休みも毎日本温を測り、健康観察を行ってくださいね。



春休みの間に 自分をメンテナンス

体と心を整えて 新しい学年を 気持ちよくスタートしよう!

Step 1 受診・治療を済ませておこう
 進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。

Step 2 持ちものの準備をしよう
 足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。

Step 3 身のまわりの整理をしよう
 机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。

Step 4 リフレッシュできる時間をつくろう
 好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。

不要品

薬についてのお願い

ごめんなさい!



★薬は家から持ってきてください。
 「お腹が痛いから、薬をください。」「頭が痛いから薬をください。」「花粉症の薬をください」などの訴えがよくあります。つらい症状をどうにかして楽にしたいと私も思うのですが、残念ながら、学校では、薬を出すことはできません。ご理解ください。

★友だちから薬をもらうのもダメ!
 薬の飲み合わせ、アレルギー、副作用などの問題があります。

★説明書を読んで! そして、薬の飲み合わせにも注意!
 頭痛+花粉症+かぜ症状があるからといって、自分の判断で薬を3種類の薬を飲むのは、危険です。やめましょう。副作用が出たり、効果が出なかったりします。

薬正しく使ってサポートさ

体には、病気やケガを自分で防いだり治そうとする力が備わっています。そのサポートをするのが薬。でも、使い方をまちがえると、効果がなくなったり副作用が生じることも。説明書をしっかり読んで、正しく使いましょ。

👉 **決められた量を飲む**
 身長や体重が大きくても、内臓の働きまで大人と同じではありません。体に負担がかかってしまうので、必ず「15歳未満」の用量を守りましょ。

👉 **決められた時間に飲む**

- 食前 食事の1時間~30分前
- 食後 食事のあと30分以内
- 食間 食後2時間後くらい
- 就寝前 就寝する30分くらい前

もし忘れてしまっても、2回分を飲むのは絶対にダメ!

～メディア依存の生活にならないために～

スマートフォンやタブレットは、学習をする上で情報収集の利便性があり、知識を得て学習や生活に生かすことができ、便利だと思います。しかし、使い方次第では、からだに影響が出たりします。みなさんは、眠れなくなったり、朝起きられなくなったり、目に不調が出たりしていませんか？メディアの使用について、振り返ってみましょう。

～メディアと付き合い方を振りかえろう！～

★あてはまるものにチェック☑を入れてください。

- 1.朝起きるとすぐにスマホやタブレットを使ってしまう。
- 2.夜、ふとんの中でもスマホやタブレットを使ってしまう。
- 3.ゲームの続きがいつも気になる。
- 4.ゲームを始めると、やめられない。
- 5.ゲームや動画に夢中になって、寝る時間が遅くなってしまう。
- 6.朝起きるのがしんどい。
- 7.メールやLINEなどの返事が常に気になっている。
- 8.メールやLINEで友達との関係を悪くしたことがある。
- 9.テレビを見始めると、時間を気にせず、みてしまう。

★みなさんは、いくつチェックがありましたか？

- ☑チェックが 0～1 ⇒ メディアと上手に付き合えています。
- ☑チェックが 2～6 ⇒ メディアの付き合い方が少し気になります。
- ☑チェックが 7～9 ⇒ あなたの生活はかなりメディアに支配されています。

Q. スマホやタブレット、ゲーム機器を使う時間は何時間？

- 1時間以内 2～3時間 4～5時間
- 6～7時間 8時間以上



「寝つけない、眠りが浅い、疲れがとれない」などの自覚症状を感じるようなら、要注意。自分自身で適正な使用時間を考えましょう。



～ブルーライトの影響～

★ 網膜へのダメージ ★ 睡眠障害 ★ 目の疲れ ★ 目の痛み

目への影響

- ・パソコンやスマホ、タブレットなどのLEDを使用したバックライト画面からは、目や身体に大きな負担をかけると言われる「ブルーライト」という強い光が出ています。この光は角膜や水晶体で吸収されずに網膜まで到達する強い光です
- ・長時間見続けると、網膜にダメージを与えてしまいます。
- ・疲れ目や目の痛みが出たりします。

からだへの影響

- ・夜、明るい光をたくさん浴びると、寝る準備を促すホルモンである「メラトニン」の分泌が抑えられ寝つきが悪くなってしまいます。
- ・睡眠の質が悪くなり、日中眠く、集中力や判断力が鈍り、イライラしたりします。

休憩しながら使用してね



目にやさしい
過ごしかた

寝る前の使用は控えよう

眼科健診でも訴えの多い症状です

★ 寝るときに



●睡眠の役割●

睡眠には、脳と体を休めて疲れをとったり、情報を整理して脳に記憶として定着させたりする役割があります。また、睡眠時に成長ホルモンが分泌されて骨や筋肉の成長を促すほか、免疫力を高めたり、傷ついた細胞を修復する働きもしています。

このように大切な役割をもつ睡眠が不足してしまうと、日中に眠気が強だけでなく、集中力や判断力が低下したり、イライラしたり、病気になりやすくなったりもします。

