



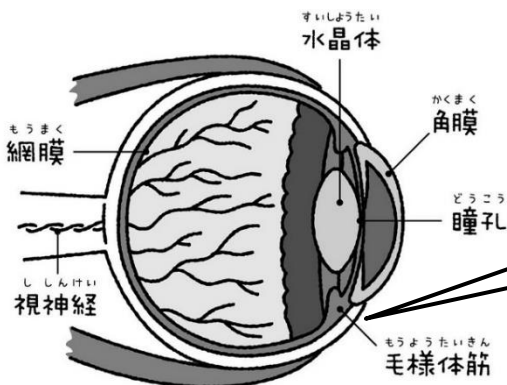
タブレットの使い方に気をつけて、視力の低下を防ごう

近くのものを見ている時、目の筋肉が緊張しています。筋肉が緊張した状態が続くと、遠くのもが見えにくくなり、視力の低下（近視）を引き起こすことがあります。

近視はメガネやコンタクトレンズを使用することで見えるようになりますが、強い近視は将来、「^{りよくないしよう}緑内障（見える部分が少しずつ狭くなっていく病気）」などの目の病気にかかりやすいこともわかってきました。

普段の生活の中でタブレットやスマートフォンを使うことが当たり前になっている今、使い方に気をつけて視力の低下を防ぎましょう。

眼の構造



近くのものばかり見ることで毛様体筋など目の周りの筋肉が緊張した状態が続くと、遠くのもが見えにくくなり、視力の低下（近視）につながります。

画面と目の距離は 30cm

画面の角度を
傾ける

床に両足を
つける

背中を伸ばす

お尻を後ろにして
深く腰掛ける

タブレットを
使うときは…

30分使ったら、
遠くを見て目を休めよう



他にもこんなことに気をつけよう

- ・外で過ごす時間を増やす。
- ・寝る1時間前は使用しない。
- ・目の乾燥を防ぐために、タブレットなどの画面を見続けた後にまばたきをする。



10月17日～23日は薬と健康の週間

いつから大人？薬の場合

薬だけで言うと“大人”になるのは15才以上。それまでは、市販薬なら「小児用」を選びましょう。

15歳未満は、薬の影響を受けやすい肝臓、腎臓、脳などがまだまだ未熟なのです。

薬によって、子どもが飲む時には大人の量を少なくして服用するものもあります。けれど中には子どもへの安全性が確立されていない成分を含むものもあります。勝手に大人用の薬を減らして飲むのは止めましょう。

どんなに体格がよくても大人と同じになるのは、お酒は20才、選挙は18才、薬は15才になってから。



目薬をさした後は、 A・Bのどっちが正しい？



正解は「B」です。まばたきをすると、目薬が涙とともに流れてしまいます。点眼前に手をよく洗い、目頭にある涙点から鼻や口のほうに目薬が流れないように押さえるとよいですよ。

保護者の皆様へ



修学旅行には普段使用している薬を持参しましょう。

来週、3年生の修学旅行が予定されています。ご家庭でも荷物の準備を進めているところでしょうか。保健室でも当日を楽しみにしている声が聞こえてきます。けがや事故が無く、中学校生活のかけがえのない思い出となるよう、保健室からもできる限りのサポートをしていきます。

先日は健康調査票の提出をありがとうございました。修学旅行の際には、飲み薬、塗り薬など普段使用している薬があれば、お子さんに持参するように声をかけて下さいますようお願いいたします。使用方法なども一度お子さんと振り返っていただければと思います。

修学旅行に関しまして体調面などで心配なことがありましたら、学校までご相談下さい。



もうすぐ友垣祭です！

10月22日（金）、本校の文化祭「友垣祭」が予定されています。今月に入ってから、合唱コンクールに向けての練習や、各係の準備も本格的になってきました。当日、子どもたちがこれまでの成果を出し切り、心に残る友垣祭になるように応援していきたいですね。

朝晩がだいぶ涼しくなり、体調を崩しやすい季節となりました。
例年、咳や喉の痛みで保健室に来る子が目立つようになります。
睡眠、食事をしっかりとって、体調を整えてほしいと思います。

