



# 保健だより10月



令和6年10月21日

龍ヶ崎市立龍ヶ崎中学校 保健室  
文責：

季節外れの暑さも続いています。朝晩はすっかり涼しくなってきました。これからどんどん気温が下がっていきますが、特に朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出てきます。また一方で、1日の中で急に気温が上がったりすることがあるのもこの時季の特徴です。

季節の変わり目のせいか体調を崩している人も増えています。衣服での体温調整や十分な休養、栄養バランスの良い食事を心がけて感染症や体調不良を予防しましょう。

### 「寒暖の差に注意」

朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



### デジタル眼精疲労を予防する

## 目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

たったの20秒でも  
リフレッシュできる!

10歩先が約6m♪  
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る



20分間、同じ姿勢でいられますか? 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

目を休ませる方法は「目をとじる」ことと  
「ぼーっと遠くをながめる」こと

目にとって1番の休み時間は「目を使わないこと」です。つまり「目をとじる」ということです。スマートフォンやパソコンを30分程見たら、しばらく目をとじて目の筋肉を休ませましょう。また、「遠くを見ること」もおすすめです。デジタル機器の画面を近い距離で見続けていると、ピントの調節のため、目の筋肉には力が入りっぱなしになります。そこであまり強く調節する必要のない遠くを見て筋肉の緊張をとくために、窓の向こうの風景を30秒くらい見ることはとても効果的です。



## 10月8日は「骨と関節の日」

10月8日は「骨と関節の日」です。「十」と「八」を組み合わせた、骨の「本」の字になること、また、10月8日は「スポーツの日」に近く、骨や関節の健康を考えるのにふさわしい時期であることから、日本整形外科学会が決めました。

皆さん、骨や関節の健康はついで

意識していますか? 痛みや違和感があるとき、きちんとケアをしていますか? 体育や部活動でケガをしたとき、レントゲンを撮らないと、骨折かねんざかどうかわからないことがあります。痛みや腫れが続くときは整形外科を受診しましょう。

### しっかり治そう スポーツ外傷・障害

まだまだ成長期。運動器のトラブルは医師と相談しながらつきあっていこう



## 保護者の方へ

4月当初にもお伝えしましたが、学校管理下でのけがによる病院受診の際は、日本スポーツ振興センターの災害共済給付金制度を利用してください。

医療機関で医療費の自己負担分(3割分)をお支払いし、日本スポーツ振興センター災害共済給付の申請をしますと、後日給付金(4割分)が支払われます。手続きに必要な用紙をお渡しますので担任又は養護教諭にお知らせください。



# 危険です!

# オーバードーズ

頭痛や腹痛のとき、薬を飲むと痛みが和らいだり、早く治ったりしますね。でも、薬はたくさん飲めばそれだけよく効いたり、より短時間で病気が治ったりするということではありません。むしろ、悪い影響があります。

自分の勝手な判断で、大量の薬を飲むことを「オーバードーズ」と言いますが、今、この「オーバードーズ」が若い人たちの間で増えていることが心配されています。

なぜなら、「オーバードーズ」によって、幻覚や興奮などの副作用が起こったり、病気を悪化させたりする恐れがあるからです。

また、乱用を続けると、耐性がついて薬が効きにくくなったり、薬物をやめたくてもやめられない状態(=依存症)になってしまったりすることもあります。

医師の処方箋がある薬は、医師の指示に従って、正しい飲み方で適正な量を飲みましょう。処方箋がなくても買える市販薬についても、同じです。説明書をよく読み、用法・用量を守りましょう。



10月17日  
～  
10月23日は  
「薬と健康  
の週間」です!



## 心の健康について

保健室では、ケガや体調不良だけでなく心の不調を訴えて来室してくる人も多くいます。思春期の時期は精神的にも不安定になったり、些細なことでも悩んだり、しんどいな・・・と思う日もあるかも知れません。心の不調は感じ方も現れ方も人それぞれです。

やる気が出ない



食欲がない



体がだるい



集中できない



こういったサインが長く続くとよくありません。そして自分の健康を守るためには、どんなに小さなサインでも見逃さないようにすることが大切であり、早めの対応につながります。

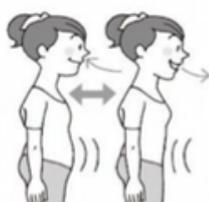
サインが見られたら、下記のような対処をしてみましょう。



ゆっくり寝る



人に話す



深呼吸をする



気持ちを書く



気分転換をする



たくさん笑う