

# ほけんだより

10月号  
尾道市立高西中学校  
令和4年10月18日

夏に比べて、ずいぶん昼が短くなってきました。朝晩ぐっと気温が下がったかと思うと、日中は汗ばむくらい暑くなる日もあり、体調を崩しやすくなりがちです。自分で天気や気温の予報をチェックして衣服の調節をこまめに行い、体調管理に努めましょう。

## 10月17日~23日は薬と健康の習慣です

### NG 牛乳やジュースで飲む

おなかに入れば いっしょでしょ？



クスリの効き目が変わってしまうことがあります。

### NG 食事と一緒に飲む

食間？食事中？



食事中=食間ではありません！ それぞれ決められたタイミングがあります。

### 薬の使い方NG集

#### NG たくさん飲む

早くなおりますように〜！



急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

間違った使い方はリスクがあります。読んで、用法・容量を守って正しく使しましょう。

#### NG あげる

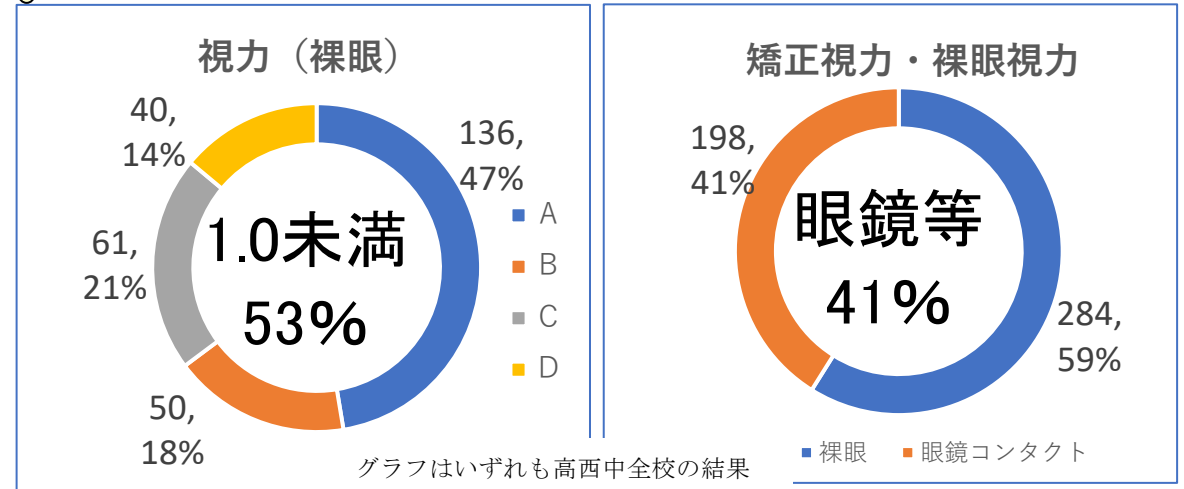


医師から処方されたものを人にあげることは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。

薬は心身の健康をサポートするためのものとして、その効能や使用方法を正しく理解し、上手に付き合っていきましょう。日常生活で上のような誤った使い方はないでしょうか。特に、病院で自分用に出された薬を人にあげることは法律で禁止されています。「私、痛み止め持っているからあげるね。」「僕、ちょうど目薬持っていたから、使う？」このようにあげたり、もらったりしたことはないでしょうか。また、市販薬でも人にあげることはやめましょう。個人個人の体質には差があり、その薬が合わない可能性もあります。

厚生労働省のHPで薬と健康の習慣について検索してみましょう。わかりやすい記事やパンフレットがあり、楽しく学習できます。

## 子どもの視力低下について



グラフはいずれも高西中全校の結果

この夏に発表された文部科学省「令和3年度学校保健統計調査」によると、「裸眼視力1.0未満の者の割合は小学1年生で23%、小学6年生では50%、中学3年生では62%で、年齢が高くなるにつれて増加傾向にあるそうです。高西中学校においても全国の結果と同様に中学3年生で視力1.0未満の人の割合は約62%となっています。

視力低下は特に近年、子どもの大きな健康上の課題となり、コロナ禍による様々な生活習慣の変化がさらに拍車をかけているといわれています。一方で、学校での学習、家庭での生活にPCやタブレット、スマホといったICT機器を使用する機会が増えていることも見逃せない要因です。

こうした現状を踏まえ、スキルや情報モラルのみならず、視力や目の健康も含めて、ICT機器を「どう使っていけばよいか」考えてみましょう。

- 画面から目を30cm以上離す (猫背にならないようにする)
- 長時間、連続で使わずに目を休ませる (遠くを見るようにするとよい)
- 目が乾燥しないよう意識的にまばたきをする
- 寝る1時間ほど前からは使わない

一般的にスマホやゲーム機を使用する場合、目と画面の距離はおよそ20cmであり、かなり近いといわれています。『視距離30cm未満、30分以上継続することで近視の発症率が高かった』という報告があります。一方、『屋外活動が近視進行を予防する』という報告もあります。

ICT機器を使用しない生活というのは現実的ではありません。では、こういう私たちの生活の中で、

機器とうまく付き合い、目の健康を保持するために、  
あなたはなに気をつけますか。