

秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行り出す時期です。上着など服装で調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。

これからの時期、いろんな行事も控えています。思い切り楽しむためにも、怪我や体調不良にならないよう日常生活でも注意力を高めていきましょう。

10月の保健目標  
目の健康を守ろう  
姿勢を正しくしよう



視力があるのに「失明」?

## 機能的失明とは

失明と聞くと「まったく何も見えない状態」を思い浮かべるかもしれませんが、しかし、眼球は正常な状態でも、たとえば瞼のけいれんやまぶしさを強く感じて目を開けられないなど、実質的に目を使えない状態になれば、当然視力を使えず、他の感覚に頼って生活することになります。これは機能的失明と呼ばれています。



### スマホと失明

近年、スマホの見過ぎによる斜視（両目の向く方向が違う状態）が問題になっています。斜視も程度がひどいと焦点が合わず、十分な視力が出なくなります。これも機能的失明と見なす眼科医もいます。手術が必要な場合もあります。

ICT機器は30分使ったら休憩を基本に。



10月17日から23日は



## お薬手帳を知っていますか?

副作用歴、アレルギー、過去にかかった病気などの情報も記入しておくとうい



どんな薬を、いつ、どうで処方してもらったかを記録する手帳（薬歴がわかる）

災害などの緊急時に備えて常に携帯するとさらに安心

医療機関を受診する際は必ず持参し、医師や薬剤師に提出する

～正しく薬と付き合うために～

- ・薬はあげない、もらわない
- ・用法、用量を守る
- ・ジュースやお茶、牛乳で飲むのはNG（水かぬるま湯で飲む）
- ・錠剤を割ったり、カプセルを開けたりしない





見え方に変わりはありませんか？  
定期的にチェックしましょう。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、  
たまには遠くをながめて休憩を！

メガネ・コンタクトレンズの  
定期検診に行こう♪



ときどきは片目ずつ  
見え方をチェックしよう。



10分おきに5m以上先を見よう。



# 目の愛護デーにやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している  
目のまわりが熱っぽいときは  
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…  
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！  
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。



2 学期の  
身体測定の結果を  
お知らせします。

自分の結果はどうだったかな？  
身長体重は個人差があります。  
測る時間によっても多少変わります。  
数値を人と比べるのではなく、自分の  
身長と体重のバランスを見てみよう。

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		男子	女子	男子	女子
1 年	9 月平均	156.6	154.3	47.6	47.8
	4 月平均	154.3	153.7	45.4	46.0
	差	2.3	0.6	2.2	1.8
2 年	9 月平均	163.7	153.0	61.3	51.4
	4 月平均	161.9	152.9	58.4	50.8
	差	1.8	0.1	2.9	0.6
3 年	9 月平均	164.9	156.0	53.1	51.5
	4 月平均	163.7	156.0	51.8	51.7
	差	1.2	0.0	1.3	-0.2