



ほけんだより10月



NO.7

令和7年10月1日

八千代町立東中学校

秋が深まると、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。

これからは、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

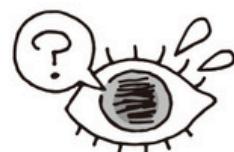
姿勢を正しくしよう



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。



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分使つたら休憩を基本に。



10月17日から23日は



お薬手帳を知っていますか？

どんな薬を、いつ、どこで処方してもらったかを記録する手帳（薬歴がわかる）



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よい

緊急時に備えて常に携帯するとさらに安心

医師や薬剤師に提出する受診する際は必ず持参し、医療機関を

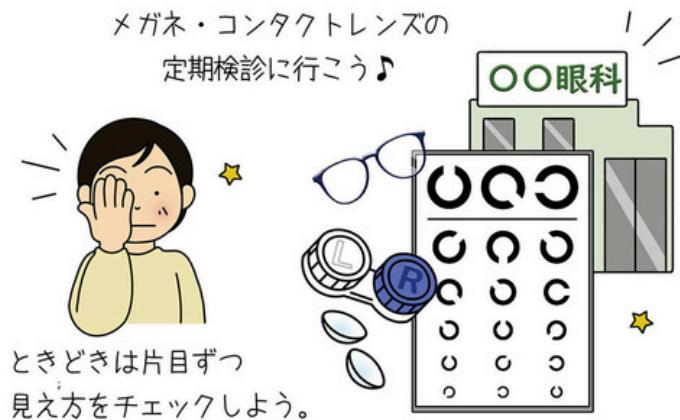
～正しく薬と付き合うために～

- ・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（水かぬるま湯で飲もう）
- ・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!



目 の愛護デー

にやさしい 目 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。



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