

保健だより 10月



令和6年10月1日 銚田市立旭中学校 保健室

朝晩が涼しくなって山が色づいてきました。紅葉は木々の冬支度とも言われています。気温が低くなると太陽の光から栄養を作る「光合成」の効率が落ちるので、その活動をやめて光合成のもとになる葉緑素を分解し栄養として取り込みます。その際に赤や黄色に葉の色が変わったり、葉を枝から落としたりするのだそうです。そろそろみなさんも衣替えの時期ですね。秋の昼夜の寒暖差に負けないように服装などで調節しながら過ごしましょう。

また、寒暖差により体調を崩しやすい時期です。早寝早起き、バランスのよい食事等、規則正しい生活を心がけましょう。



10月の保健安全目標

保健目標 … 目を大切にしよう

安全目標 … 安全な行動を心がけよう



9月6日(金)薬物乱用防止教室を開催しました(2学年)



銚田ライオンズクラブ
根本 昭 様



講師に銚田ライオンズクラブの根本様をお招きして、薬物乱用の恐ろしさについてご講演いただきました。近年若年層に広がり、社会問題となっている危険ドラッグなどの薬物の実態や、どんな誘いがあっても断れる強い意志をもつことの大切さ、酒やたばこの健康被害についてお話をいただきました。

薬物乱用の怖さについてよくわかりました。薬物は法律で禁止されているものだけではなく、市販の薬を過剰摂取しすぎると中毒になってしまうこともわかりました。市販の薬を服用するときは、説明書をよく見て、過剰に摂取することがないように気を付けたいです。そして、もし危険薬物を勧められても、絶対にNOと言えるようにします。

薬物のイメージは、幻覚・幻聴が出るくらいだと思っていましたが、記憶もなくなってしまうこともあることがわかり、さらに恐ろしくなりました。薬物に依存することのない、心身健康な人でありたいと思いました。

講演を聞くまでは、薬物の危険性、効果等についてあまり知らなかったけれど、薬物乱用は依存性が高く、もしやめることができたとしても、後遺症が残る可能性があることがわかり、勧められても絶対にやらないようにしたいと思いました。

薬物がチョコレートやグミに入っていることもあると知って、びっくりしました。イベントや、街頭でもし配付されたら、すぐに食べずに親に相談しようと思いました。

ベランダで危険薬物を栽培している人もいることが分かり、怖いと思いました。薬物を乱用したらどうなるかということを知ることができてよかったです。

薬物乱用をした人の体験談も教えていただき、改めて薬物乱用は絶対にダメという強い気持ちをもつことができました。



10月10日は 目の愛護デー

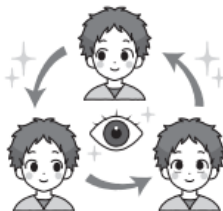
小さいけれど大切な目。まわりにあるものを確認したり色を感じたり、毎日を楽しむすごすために目はとても大切なものです。疲れているときに体を休めるように、目にも休養が必要です。一度落ちた視力はなかなか戻りません。目を休めて大切な目をしっかり守りましょう。



スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング

目を動かす✧

指を見つめながら、その指を近づけたり遠ざけたりする、顔を動かさないように目をぐるっと1周させるなど、目の周りの筋肉をほぐしましょう。



遠くを見る✧

窓の外の景色を眺めたり、遠くの看板の文字を読んだりして、目の筋肉をゆるめてリラックスさせましょう。



まばたきをする✧

意識してまばたきの回数を増やしましょう。ギュッと閉じたり、パッと開いたりすれば、目の表面が潤い、目の周りの筋肉もほぐれます。



目を温める✧

ホットタオルなどを目にあてて血流を良くしましょう。目を休ませるのも大事なトレーニングです。



※インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症等、学校感染症と診断されましたら、学校に連絡をお願いします。
(治療証明書の提出は不要です。)

★出席停止期間 学校保健安全法施行規則

第2種

- インフルエンザ ○ 発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで。
- 新型コロナウイルス感染症 ○ 発症後5日を経過し、かつ症状が軽快したあと1日を経過するまで。

第3種（その他の感染症）

- 感染性胃腸炎 ○ 下痢、嘔吐症状が軽快し、全身状態が改善されれば登校可能。
- 溶連菌感染症 ○ 適切な抗菌薬療法開始後 24 時間を経過し、全身状態が改善されれば登校可能。

※その他の感染症は、学校で通常みられないような重大な流行が起こった場合に、その感染拡大を防ぐために、必要があるときに限り、学校医の意見を聞き、校長が第三種の感染症として緊急的に措置をとることができるものとして定められています。