



銚田市立大洋中学校
保健室
令和7年10月1日

* 毎月の保健だよりは、生徒のみなさん、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。

～目を守る生活、できていますか？～

目は「心の窓」とも言われ、情報の約8割を目から得ていると言われています。しかし、スマホ・パソコン・タブレットを長時間使うことで、知らないうちに目の疲れや視力低下を引き起こしているかもしれません。

10月10日は
目の愛護デー



【目の健康チェック】

- ☐ スマホ・ゲームを1時間以上連続でしている
- ☐ 寝る直前まで画面を見ている
- ☐ 外で遊ぶ時間が少ない
- ☐ 目が乾く・疲れる・かすむことがある

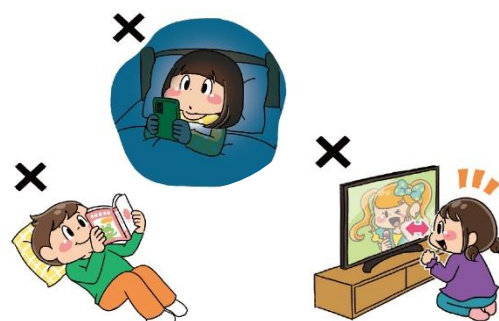
→1つでも当てはまったら、目に優しい行動を意識しよう！

～目に優しい行動～

休憩する 	目を温める 	部屋を明るくする 	スマホは目から離して使う
----------	-----------	--------------	------------------

👁️ 目を守るための3つのポイント

- ① 1時間に1回は画面から目を離し、遠くを見よう！
- ② 部屋の明るさを調整し、姿勢を良くしよう！
- ③ 寝る直前までのスマホはやめて、質のよい睡眠を！



10月の予定

◎ 薬物乱用防止教室

日時：令和7年10月23日（木）
講師：なのはな薬局宮下店
薬剤師 梶山 佳道 先生
場所：体育館
対象：3年生・保護者

※第2回学校保健委員会をかねています。

◎ 10月の視力検査

対象：視力検査の結果（4月実施）視力1.0未満（B以下）かつ眼科への受診が済んでいない人・希望者
持ち物：眼鏡・コンタクトレンズ（使用している人）

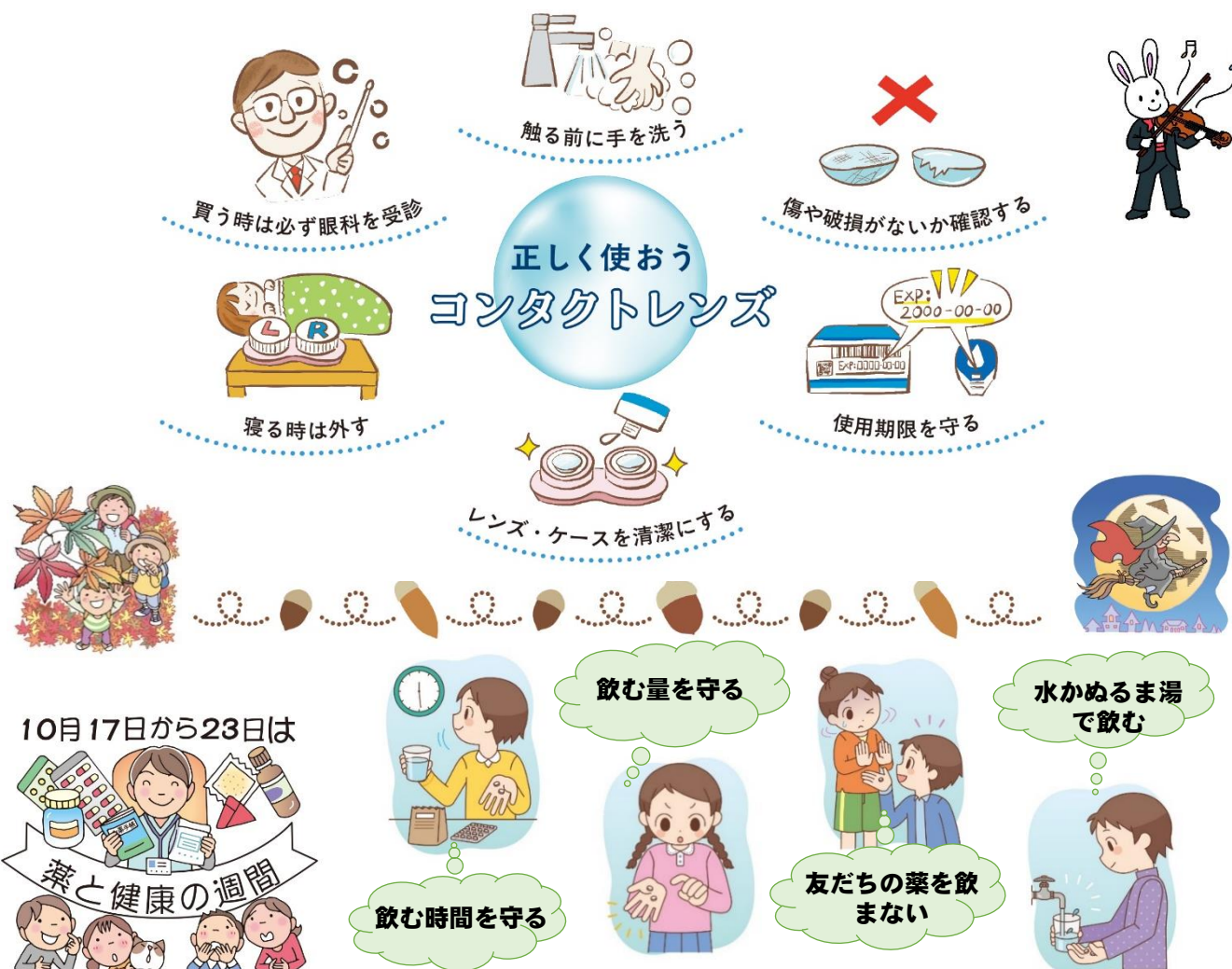
※ すでに受診が済んでいる人は受診結果報告書の提出をよろしくお願いします。



季節の変わり目で、なんとなく体がだるかったり、朝起きるのが辛かったりしていませんか？10月は昼と夜の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。ちょっとした油断が風邪や体調不良につながることも。生活リズムを整え、バランスのとれた食事や十分な睡眠を心がけましょう。

10月の安全目標 交通ルールを理解し守ろう

10月の保健目標 目の健康について考えよう



インフルエンザ・コロナに注意！

この秋、インフルエンザや新型コロナウイルスの感染が全国的に広がっています。学校でも、発熱やせき、のどの痛みで体調を崩す人が増えてきました。これからの季節は、ウイルスが流行しやすくなるため、しっかりと予防をしましょう。

手洗い・うがい・マスク・換気に加えて、十分な睡眠や栄養をとることが大切です。そして、インフルエンザの予防接種（ワクチン）も有効な対策のひとつです。

ワクチンは、感染や重症化を防ぐ効果がありますが、接種してから効果が出るまでに約2週間かかるため、早めの接種をお勧めします。体調のよいときに、保護者の方や病院と相談して準備を進めましょう。体調が悪く感じたら、無理をせず早めに休む・受診する・人にうつさない行動をとることが大切です。一人一人の心がけが、自分自身と周りの健康を守ります。元気に秋冬を乗りこえましょう。

裏面は「救急救命講習会（2年生）」、「薬の飲み方」についての特集です。

救急救命講習会を行いました

AEDの設置場所は
① 職員玄関
② 体育館入り口

9月3日（水）に鉾田消防署大洋出張所の方と女性消防団の方をお招きし、「救急救命講習」を実施しました。

講習会では、心肺蘇生の流れや心停止とはどのような状態なのかを知り、「あっぱくん」を用いた胸骨圧迫のやり方やAEDの使用方法について学びました。心停止は「いつでも どこでも だれにでも」起こり得ることです。いざというときに、ためらわず勇気をもって行動できるようにしていきましょう。あなたの知識と勇気で救える命があります。



胸骨圧迫のポイント

- 胸の真ん中（胸骨下半分）を押す。
- 胸が約5cm（単三電池の長さ）沈み込むように強く速く圧迫を繰り返す。
- 1分間に100～120回のテンポで胸骨圧迫を行う。
- 胸骨圧迫は可能な限り中断せずに、絶え間なく行う。

～生徒からの感想(一部抜粋)～

- 目の前で人が倒れたら、きちんと助けを呼んで、胸骨圧迫やAEDを使用する勇気をもつことが大切だとわかった。
- AEDを使用することで社会復帰することのできた人もいるということがわかり、私も倒れている人を見たら勇気を出してAEDと胸骨圧迫を行いたいです。
- 胸骨圧迫やAEDの使い方がよく分かった。
- 人を助けるためには判断力が必要だと分かった。
- 命を守るための行動、心肺蘇生法についてよく学べました。
- 胸骨圧迫は、強く押さないとできないことがわかった。
- 学校のAEDの位置をしっかりと把握しようと感じました。友達や見知らぬ人が倒れたら、自分から動こうと考えました。
- 胸骨圧迫をするのが大変だった。救助が必要な人がいたら、周りの人と協力したい。
- 人を助けることは一人では難しいとこが分かった。動画を見て同年代ぐらいの人が命を落としてしまっていることにびっくりした。だから、命を大事にしようと思った。
- 倒れている人がいたら、声をかける勇気を持ちたい。そして、講習を受けて学んだことを生かして、少しでも助けになるようにしたい。
- 私たちと同じくらいの年齢で倒れたり亡くなってしまったりした人たちの動画を見て、誰にでも起こることだから、もしものときのために素早く適切な対応ができるようになりたい。



ちゃんと知ってる？

薬の飲み方



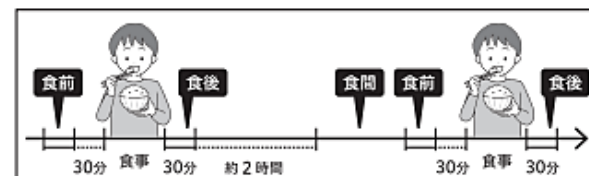
頭痛薬、腹痛薬、生理痛薬、花粉症薬……薬は手帳に飲めて、悩ましい症状を改善してくれる便利なもの。けれど、正しく飲まないと効果が現れないだけでなく、思わぬ副作用が出る危険なものもあります。クイズを通して、薬の正しい飲み方を学びましょう。

Q.1 「食後」に飲む薬は、食事の約30分後までに飲むと良い

A. O 「食後」の場合は、食事の約30分後までが最適なタイミング

どの薬も、「食前」「食後」「食間」など飲むタイミングが決まっています。これは胃の状態に合わせて、できるだけ体に負担をかけずに効果を発揮するためです。

最も多いのは「食後」に飲む薬。薬は胃に刺激を与えるものも多いため、胃の中に食べ物がある状態で飲むことで、胃にかかる負担を減らすことができます。



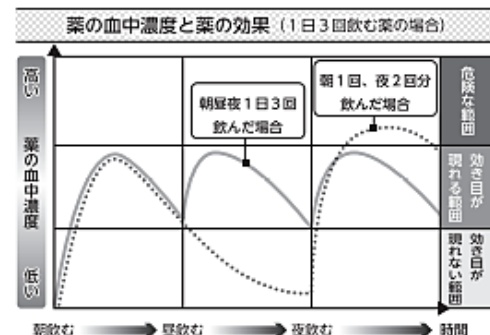
- 食前** 食事の約30分前までに飲む。胃に食べ物がない状態で効果を発揮する
- 食間** 食事の最中ではなく、食事と食事の間。食後2時間程度が目安
- 食後** 食事の約30分後までに飲む。

Q.2 飲み忘れた場合、次のタイミングで2回分飲んだほうが良い

A. X 副作用の危険があるため、一度に飲む量は必ず1回分に

薬は吸収された後、血液中に溶けて全身を巡ります。この血液中に溶けている薬の濃度を「血中濃度」と言います。どの薬も、血中濃度が一定に達した時に効果を発揮します。薬の飲む量やタイミングは、この血中濃度をもとに決められています。一度に2回分飲むと、血中濃度が高くなりすぎて副作用が出やすくなり、大変危険です。

飲み忘れた場合は1回分飛ばし、次のタイミングに1回分飲みましょう。



Q.3 薬はお茶や牛乳、ジュースなど、何で飲んでも良い

A. X 薬の吸収が遅れたり、効果が強まったりする恐れが。水かぬるま湯で飲むように

薬をお茶や牛乳、ジュースなどで飲むと、飲み物の成分と薬の相互作用により、薬が吸収されにくくなったり、効果が強くなりすぎて副作用が出たりすることがあります。コップ1杯程度の水かぬるま湯で飲みましょう。



お茶やコーヒー (カフェイン)	風邪薬などのカフェインを含む薬と一緒に飲むと、眠れなくなったり、頭痛が現れることがある
牛乳	胃の中のpHが変わり、腸で溶ける薬（便秘薬など）が胃で溶け、胃痛や吐き気が起こることがある。カルシウムと結合して効果が弱まる薬も
ジュース	胃の中のpHが変わり、薬が吸収されにくくなったり、効果が弱まる場合がある。逆にグレープフルーツジュースは薬の血中濃度を高め、効果を強めてしまうことがある

※pH：酸性・中性・アルカリ性の度合いを表す。胃は通常、強い酸性で、食べ物と一緒に入ってきた細菌などを殺菌する

薬の「量」や「飲むタイミング」にはちゃんと意味があります。添付文書にも目を通し、必ず決められた用量・用法で飲みましょう