

ほけんだよい



2025.10.6
星置中学校
保健室



HCT ステーションも無事終わり、次は合唱交流会に向けて着々と進んでいます、体調はどうでしょうか？ 秋の気配が深まる10月。気温の変化や肌寒さを感じようになりました。月末あたりには、暖房を使用する場面も出てくるのではないのでしょうか。

現在、本校では、マイコプラズマ肺炎に罹患した生徒が数名と、溶連菌感染症が出ています。また、どの痛みや、咳、倦怠感、微熱などを症状とする風邪が流行っています。手洗い、うがい、咳エチケット、十分な睡眠と栄養を心がけ、体調不良時は無理をせず休むことが大切です。日頃の小さな心がけで、自分や友達、家族を守ることに繋がります。

10月も元気に学校生活を送りましょう。

10月10日は目の愛護デーです

～目を大切にする生活、できていますか？～



4月の視力検査で、眼科受診のお知らせをもらった人は、病院へ行きましたか？ 見えづらいまま放置してはいませんか？

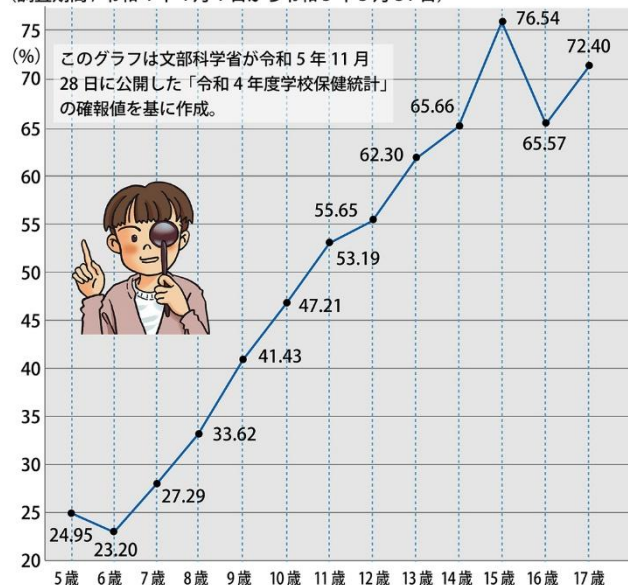
最近、視力が落ちていていると感じている人や、何かしら気になる症状がある人など、視力検査を受けたい人は、ぜひ、保健室まで来てください。

子どもの視力下がってます！



スマホ、パソコン、ゲームなどの電子メディアの普及により、外で遊ぶことが減ったことや、電子メディアの使用時間や使用方法が適切ではない状況が続いたことが大きな原因ではないかと感じています。使用時間を決め、長時間目を酷使しないことが大切です。また、太陽光が近視抑制に重要な働きをするということが、科学的に分かってきています。家の中で、電子メディアを使用して遊ぶことよりも、どんどん外に出て、活動してください。

令和4年度（2022年）年齢別・裸眼視力1.0未満の子どもの割合
（調査期間 / 令和4年4月1日から令和5年3月31日）



色覚検査について

先週、1年生の希望者（先月希望調査済み）について、検査を実施しました。申し込み忘れた場合や、2、3年生についても、希望者は、検査できますので、いつでも、担任または養護教諭まで申し出てください。



のどをいたわる方法

～フロが実践するのどのケア～



保湿



・**加湿器やマスクの使用** 喉は乾燥に弱いため、加湿器等で部屋の湿度を保つ。

・**マスクの着用。** 外出時や就寝時にはマスクを着用して喉の潤いを保つ。濡れマスクも効果的。

・**こまめな水分補給。** 冷たい水 は刺激になるため、白湯や常温の水をのむように。



① 休息

・**十分な睡眠。** 喉を休める最も効果的な方法。睡眠不足は喉に負担をかけるため、しっかりと睡眠を!

・**喉を休める時間を作る。** 長時間声を出し続けることは喉に良くありません。意識的に声を出さない時間を作り、声帯を休ませること。

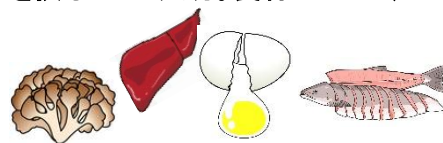


② 食事

・**喉に良い飲食物。** 緑茶や紅茶(カテキンが豊富)、ホットレモネード、はちみつ、リンゴ・大根・ショウガ。



良い粘膜を保つためには、亜鉛やビタミン A、ビタミン D を摂ることが大切。食材としては、牛レバーや卵、サケやマイタケなどがおすすめ。



③ 清潔

・**うがい。** 風邪の予防や喉の調子が悪いと感じた時に、食塩水でうがいをすると効果的。喉の奥まで届くように、上を向いて舌を突き出すようにして行う。



④ その他

・**咳を抑える。** 咳は喉や声帯を傷つけるため、薬などで抑えられると喉への負担は減る。

・**首回りのストレッチ。** 喉や首、肩の筋肉をほぐすことで、喉への負担を軽減できる。



こうがい 香害って なあに



合成洗剤や柔軟剤、消臭除菌スプレーなどに含まれる合成香料(科学物質)による健康被害のことで、体臭は含まれません。目やのどの痛み、せき、頭痛、めまい、吐き気、アレルギー症状などを誘発します。近年では、この香害が原因となって、化学物質過敏症を発症する人がいます。

保健室では、タオルやシーツを洗濯する際には、柔軟剤は使用していません。手洗いせっけんなども、無香料無添加の物を使用する等の配慮をしています。

保健室から、着替えを借りた人は、家庭で洗濯をして戻す際、極力、柔軟剤などの香りが付かないように協力してください。