



2025.10.29 柏丘中学校 保健室

10月に入り一気に寒くなりました。さすがに寒くて家でもストーブをつけてしまいました。皆さんも体を冷やして体調を崩さないように、気温に合わせた服装や感染症対策をしっかりと行いましょう。

薬は正しく 使いましょう



みなさんは、頭が痛いときや風邪をひいたときに「薬」を飲んだことがありますよね。薬は、つらい症状をやわらげたり、病気を治す手助けをしてくれたりする大切な味方です。でも、使い方をまちがえると、体に悪い影響を与えてしまうこともあります。

〇薬を正しく使う4つのポイント〇

- 使う前に説明書（効能書き）をよく読む



- 用法・用量を必ず守る

- 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で



- カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない

※体質は人それぞれなので、自分の薬を相手にあげることは絶対にやめましょう。

危険です！ オーバードーズ

「^{オーディー}OD」という言葉を知っていますか？オーバードーズ（OverDose）の略で薬の過剰摂取のことです。

このオーバードーズが10代で急激に増えています。乱用されているのは一般的なせき止めやかぜ薬などです。これらの市販薬をオーバードーズしている若者は、学校や家庭で感じている「つらい気持ちを和らげたい、まぎらわしたい」という気持ちが大きいようです。気軽に購入できる市販薬ですが、過剰摂取を行うと、幻覚や興奮状態、思考力の低下などの中毒症状を引き起こす可能性があり、場合によっては、亡くなるケースもあります。

つらい気持ちを一人で抱え込んでいるときは、友達や保護者、身の回りの大人に勇気を出して相談してみましょう。身近な人には話しにくいときには、無料の相談ダイヤルもあります。保健室でもいつでも話を聞きますよ。



じかん こども つうわりようむりょう
24時間子供SOSダイヤル（通話料無料）

な や み い お う
0120-0-78310

文部科学省 相談ダイヤル

ほんとは ちょっと 怖い!? 近視の話

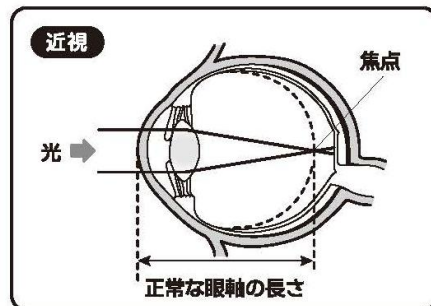
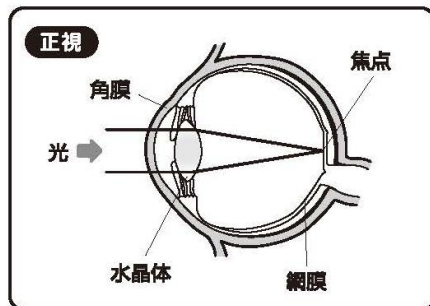
「なんだか前より見えにくくなった」という人、最近多いのではないのでしょうか。中学生で近視の人は、なんと約60%と言われています。

Q1 近視ってどういうこと?

A 眼球が変形してピントが合わない状態

眼球は、カメラのような構造をしています。ものに光が反射すると、目はそれを色や形といった情報として取り入れます。カメラのレンズが黒目の部分で、フィルムにあたるのが目の奥にある網膜。本来は、目の中に入った光の情報は網膜の上で像を結びます。

しかし近視の人は、**眼球が楕円形に伸びてしまっています**。網膜の手前で像が結ばれるため、ピントが合わない状態になるのです。



Q2 近視の原因は?

A 最近環境が原因の近視が増えています

「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。ただ、近年近視の人が増えているのは、**環境（生活スタイル）による影響が大きい**と言われています。スマホなどの使いすぎで近くを見ることに一生懸命目の筋肉を使っていると、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝おうとして、結果的に近視になってしまうのです。



Q3 近視を放置しているとどうなる?

A 失明の原因となる病気のもとになることも

じつは、近視は万病のもと。近視が強くなると**失明原因1位の「緑内障」**になりやすくなったり、**治療法のない「病的近視」**に進んだりすることもあります。現代ではたくさんの人が近視になっていますが、「矯正して見ればいい」では済まないものもあるのです。



... 近視の人が多くなった未来を想像してみよう ...



強い近視の人が増えたら、災害時や材料不足でメガネやコンタクトレンズが手に入らなくなったときには、日常生活に大きな支障が出るでしょう。失明につながる病気にかかる人も増えていきます。みなさんがスマホなどで当然のように行っていることも難しくなるかもしれません。現代の生活スタイルは、かなり気をつけないと近視になってしまう環境です。でも、日常生活である程度進行を食い止められるのです。一人ひとりの予防する意識が大切です。

まどかTのつぶやき

スマホやゲームはほどほどにと言っていますが、私自身、目が悪くなった原因の一つにDSの「おいでようぶの森」をやりこみすぎたことがあると思っています（当時小5か小6）。目が悪いと眼鏡が必要になったり、病気のリスクが上がったりいいことないので、皆さんは気をつけてくださいね…！

目の健康を守るための

タブレット・スマホの 使用ルール

- ☒ 画面と目の距離は30cmをキープ
- ☒ 30分に1回は目を休ませる
- ☒ 外で過ごす時間を作る（平均1日2時間を目安に）

