

ほけんだよい

令和7年10月1日 発行
札幌市立前田中学校 保健室
NO. 5



風邪ひきが増えています！

先月から「鼻水が…」「咳が…」と風邪を引いている人の来室が増えています。今年は既に近隣の学校でインフルエンザが発生しており、流行も早いかもしれません。

＊石けんを使い丁寧に手を洗う
＊ハンカチなどでしっかり拭く

予防には、少しの心掛けが大切ですよ!!!



ハンカチ持ってる??

濡れた手は乾いた手よりも菌やウイルスがつきやすいです…!

ハンカチで水気がなくなるように拭くこともお忘れなく!!!

薬は
「サポート」役！

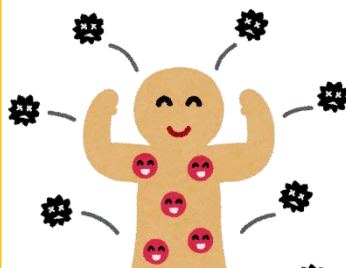
薬は私たちの「**自然治癒力**」を助け、病気やけがが早く治るようにしたり、重くならないようにしたりしてくれています。

強い病原体（細菌やウイルス）の侵入や、ストレスなどで「自然治癒力」が十分に働かない時に、私たちは薬の力を借りて、もとの健康な状態に体をもどすことが必要になってくるのです。

自然治癒力とは??

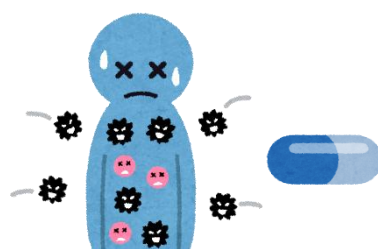
人間の体には病気にかかりそうな時やかかった時、ケガをした時に自ら防いだり治そうとしたりする力が備わっています。これを自然治癒力といいます。免疫力もそのひとつで、体の外部から侵入してくるウイルス・細菌類と戦ったり、傷ついた細胞や古くなった細胞を修復したりします。

【元気な時】



自然治癒力

【体が弱っている時】



自然治癒力

+

薬の力

いくら薬を飲んでも、**休養**をとり**規則正しい生活**をしなければ

なかなか病気は治りません！

自然治癒力
up のカギ！

①栄養バランスのとれた**食事**



②適度な**運動**



③適度な**休養・睡眠**



勉強や部活動など忙しい毎日の息抜きに、動画視聴やゲームなどをする人が多いかと思います。当たり前のように毎日使用しているスマートフォン、タブレット、パソコン、ゲーム機などは、私たちの生活に欠かせない物で、使わないように!というのは無理な話ですね。しかし、使い方によっては身体に不調をきたすこともあるのが厄介なところです…。

調べてみよう!

あなたの スクリーンタイムは??



自分が毎日どれだけスマートフォンを使用しているか、正確に把握できていますか？
スマートフォンの「設定」からスマートフォンの「総利用時間」を知ることができます。
予想よりも使用時間が多いか少ないか、自分自身でぜひ確かめてみてください！

子どもの近視が増えている!!!

中学生で視力1.0未満の割合は約60%（文部科学省調査）で、これはスマートフォンやタブレットの使用時間の増加が原因と考えられています。

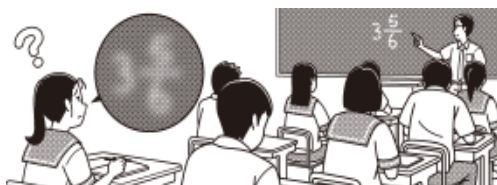
長時間、近くのを



見続けることで近視に…

近視になるとどうなるの??

* 近くのははっきり見えるが遠くのがぼやけて見える
(黒板の字がよく見えない場合はすでに近視かもしれません)



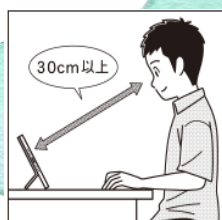
* **将来、目の病気にかかりやすくなる**
(網膜剥離、緑内障、近視性黄斑症など)

軽度近視でも
将来「緑内障」になるリスクが
4倍高くなる!!



緑内障は日本の失明原因第一位（早期に発見・適切な治療で視力を保つことができる病気）

スマートフォンやタブレットとうまく付き合うには…



画面から**30cm**以上目を離す
30分経ったら一度目を離す
(30秒程度遠くを見よう)

