



ふくしま新世高校
2024年10月2日
保健室



10月10日は「目の愛護デー」です。この機会に目に優しい生活について考えてみませんか？ 学校では毎年視力検査をしますよね。その結果を全国の学校分集めた「学校保健統計調査」というのを文部科学省が毎年実施しています。その調査をみると、裸眼視力1.0未満の子供の割合は増加傾向

にあり、さらに、裸眼視力1.0未満の子供の8割～9割は近視であるといわれています。目の病気と聞いて、皆さんは何を思い浮かべますか？ 白内障や緑内障といった目の病気の名前を聞いたことがあるでしょうか？ これらの大人になってかかる目の病気は近視があると正常な視力の人に比べて病気になる割合がとても高くなると言われています。子供の時に近視にならないような生活を心がけ、予防することはこの先ずっと大人になっても視力を維持し、目の病気にならないためにとても大切なことなのです。

また、近視には遺伝要因と環境要因の両方が関係すると言われていて、今の外で過ごすことが少なく、様々なIT機器が身近にあって、長時間近いところを見続けることが多い生活は環境要因が原因となって近視が増加することがとても心配されています。

生活していると起きている間ずっと働き続けている目。近いところを見る作業を行うときは、30cm以上離して、背筋を伸ばし、姿勢をよくしましょう。また、この機会にメガネやコンタクトレンズがちゃんと自分の視力に合っているか、チェックしてもらいましょう。

Let's CHECK!



デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの20秒でも
リフレッシュできる！

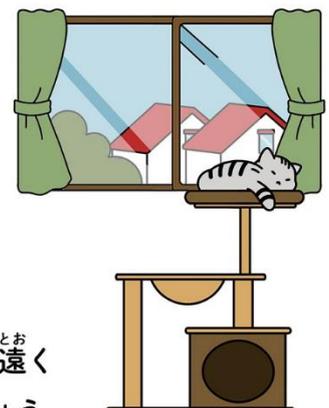
10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。



10月17日~23日は「薬と健康の週間」です。医薬品を正しく使用することの大切さと、そのために薬剤師が果たす役割の大切さを広く皆さんに知ってもらうためにできた週間です。

ふくしま新世高校では9月に第1回の健康教室がありました。今年度は学校薬剤師の齋藤仁志先生から「くすりは正しく使ってこそくすり！」という題で、お話をいただきました。どうして、学校薬剤師という仕事が



できたのか？ということから始まり、薬は水かぬるま湯で飲んでほしい理由や、医療用医薬品と一般医薬品（OTC 医薬品）についての違いなど、薬についてたくさんのお話を聞くことができました。最後に自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること（WHOの定義より）という、「セルフメディケーション」についても教えていただきました。

＜生徒の感想＞

- 学校薬剤師という仕事があることを今回初めて知りました。どんな仕事をしているのか全く想像することができなかつたけど、今日の話聞いてなんのためにいるのか、どんな仕事をしてきているのかがわかりました。
- 薬はすごく便利ですぐに手に入るものもたくさんあるけど、反対に強い副作用などが出てしまう可能性があることを知ることができました。
- 薬を飲む機会が多いので、ルールを守って服用するようにしたいです。
- 薬の効果と副作用について正しく知ることができて良かった。何かあったら、薬剤師に相談するというのを家族にも話してみようと思いました。



朝晩の気温がだいぶ下がってきました。寒くなってくると感染症が心配です。今年の夏は、手足口病やマイコプラズマ肺炎が例年より

流行りました。まだ、注意が必要です。寒くなってくるとインフルエンザの流行も心配です。寒暖差で体調を崩さないように、十分に注意しましょう。特に新世高校は登校時と下校時の気温差がこれからますます大きくなります。暑かったら1枚脱いで、寒かったら1枚羽織れるように、衣服で調整ができるといいですね。自転車やバイク通学の方はそろそろ防寒対策も必要かもしれません。早めに準備しましょう。



まずは自分が「かわる」ことから始めよう

2学期も1ヶ月が過ぎ、特に1年生は学校生活にも慣れてきましたね。食堂での和やかな様子や笑顔で友達と話している様子を見ることができ、うれしいです。

2学期も新しい友達が増えるといいね！