

OASIS

(ほけんだより) VOL.6

令和8年9月30日

まつばらだいよんちゅうがっこう ほけんしつ
松原第四中学校 保健室



朝夕、涼しくなり秋の気配が感じられるようになりました。1日の気温差が大きいので、体調を崩しやすくなります。松原市内では、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症もじわじわと増えてきています。体育大会が終わり、ほっと一息つきたいところですが、次は中間考査に向けて心も体も整えていきましょう。

10月10日は目の愛護デー

スマホ、タブレット、パソコン…とても便利なデジタル機器が身近にありますね。デジタル機器の使い過ぎによって起こる不調(目が疲れる、ぼやける、頭痛など)を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼」や「スマホ内斜視」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合しましょう。



こんな姿勢をしていませんか？

「コンタクトレンズ」は医療機器です



コンタクトレンズには、1DAYタイプ(使い捨てタイプ)、洗浄や消毒をしながら一定期間(2週間3週間など)使うタイプ、おしゃれのためのカラーコンタクトレンズなど、様々なものがあります。コンタクトレンズは医療機器なので、コンタクトレンズを使用する場合には眼科を受診することが必要です。眼科医に自分の目にあった度数のレンズを処方してもらい、レンズを装着したときの目の状態を確認してもらいましょう。また、使用法は必ず守りましょう。規定の指定日数を超えて使い続けるとレンズが傷つき、目を傷つけることとなります。正しく使うようにしましょう。

毎年10月17日から10月23日までの1週間は、厚生労働省が定める薬と健康の週間です。薬は病気やけがの治療などで大切な役割を果たしますが、副作用というリスクも併せて持っています。正しい使い方や保管方法を知ることが大切です。

こんな薬の飲み方は、NGです！

カプセルを開ける錠剤をかみくだく



薬によっては、効き方が変わることがあるため、勝手に開けたりくだいたりしない。

家族や友達の薬をもらって飲む



薬は年齢・体重・病気に合わせて処方されているため、他人の薬を飲むのはNG。

水以外の飲み物で薬を飲む



飲み物によっては薬の効き方に影響するため、基本は水またはぬるま湯で飲む。

飲み忘れたので、次にとまとめて飲む



飲み忘れても、2回分をまとめて飲まない。説明書や薬剤師・医師の指示を確認。

心の悩みを相談しよう

今、何か悩んでいることはありませんか？ 友達関係、成績、将来のことなど、不安になったり、気持ちが落ち込んだりすることもありますよね。そんなときは、一人で抱え込むより、家族や友達など周りの人に話すのがおすすめ。もしすぐに解決のヒントが見つからなくても、話すだけで少しは心が軽くなりますよ。もちろん、保健室に来て話すのもアリです！ また、自治体や保健所、若者の支援に取り組んでいるNPO法人では、無料電話やメールなどでも相談できます。辛くて、苦しいときは、我慢せずにSOSを出して！ 自分を大切にできる人になりましょう。

