



令和6年10月1日  
川越中学校 保健室  
担当 出田 愛衣

涼しい風が吹き、秋の訪れを感じるようになりました。日中と朝夕の寒暖差が激しいこの季節は、とても体調を崩しやすいです。また、寒さによって体温が下がると、本来私たちの体に備わっている免疫力も低くなってしまいます。実際、季節の変わり目にさしかかり、体の不調を訴えて保健室を来室する生徒がとても多くなってきています。新しい校舎はクーラーの効きがとても良いため、衣服で体温を調整できるように工夫しましょう。これから、中間テスト、新人大会、文化祭などたくさん行事も控えていますので、日頃から手洗いうがいを行い、ウイルスに負けない元気な体づくりをして、万全な体調で挑めるようにしましょう。みなさんの活躍を楽しみにしています。

### ① 大切な目を守ろう

10月10日は「目の愛護デー」です。スマートフォンやタブレット端末、ゲーム機器などの画面を長時間見ていて目の疲れを感じることはありませんか？実は、近年ICT機器の普及により、中学生などの若い年代でもドライアイが問題視されています。ドライアイとは、涙の分泌量が減ることなどが原因で、目の表面に傷や障害が生じる病気です。一度ドライアイになると完治することはありません。気づかず放置していると、視野がぼやけて見えにくさを感じることや、慢性的な頭痛や肩こり、全身のだるさといった症状が現れる可能性があります。動画やゲームに熱中している時でも、30分に1回は休憩して目を休めたり、目を温めたりするなど目のケアを心がけ、ドライアイを防ぎましょう。



### ドライアイチェック

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 目が痛い       | <input type="checkbox"/> 目がかゆい           |
| <input type="checkbox"/> 目が赤い       | <input type="checkbox"/> 目が疲れる           |
| <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする | <input type="checkbox"/> 涙が出る            |
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい       |
| <input type="checkbox"/> 目に不快感がある   | <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える      |
| <input type="checkbox"/> 目がごろごろする   | <input type="checkbox"/> 目を10秒以上開けていられない |

チェックが5項目以上付いた人は  
ドライアイかもしれません！

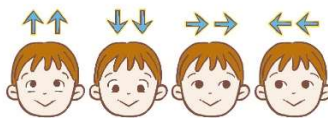


### 目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



**目を温める**  
ホットタオルなどを目にあてましょう。



**目を動かす**  
上下左右に目を動かしましょう。  
近くと遠くを交互に見てもOK。



**遠くを見る**  
窓の外など遠くを見ましょう。  
特に山や木など緑を見るのがオススメです。



## ② 正しい手洗いをしよう

10月15日は「世界手洗いの日 (Global Handwashing Day)」です。これは、2008年からユニセフが取り組んでいるプロジェクトで、この日を中心に世界各国で石けんを使った正しい手洗いを啓発する活動が行われています。

自分の体を病気から守る最もシンプルな方法が手洗いです。ドアノブや手すり、机などには、目には見えない多くのウイルスや細菌が付着していますので、流水だけでなく石けんを使って丁寧に手を洗いましょう。特に、洗い残しが多いとされる手の甲、指先、親指の付け根、手首を重点的に、正しい手洗いを励行しましょう。また、手を洗った後は必ず清潔なハンカチで手をふきましょう。

### 洗い残しの多い場所



## ③ 薬について考えよう

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です。みなさんが病気に  
かかったときにお医者さんから処方される薬や、普段服用している  
市販薬は正しい用法・用量で飲めていますか？実は、薬には病気を  
治したり、症状を軽くしたりする働きがありますが、リスクもあります。  
薬本来の目的以外の好ましくない働きをする副作用が出るこ  
とがあるためです。予測不能な副作用が出る場合もありますが、誤った  
薬の使い方をすることによって副作用が起こることもあります。薬  
の安全性を守るために、説明書を読んで正しい用法・用量で服用し  
ましょう。また、薬は一人ひとりの症状に合わせて使うもので  
すので、薬を他の人に渡すことは絶対にやめましょう。

薬を飲んだ後に少しでも「体の具合がいつもと違うな」と感じた  
ときは、おうちの人や先生、薬剤師さんなどにすぐ相談しましょう。



## ④ 保健室より



夏休みが明け、新たな校舎で2学期が始まり1か月が経ちました。新しい学校生活には慣れましたか？長い  
残暑であったこの1か月を振り返ると、水分補給が十分でなかったり、睡眠時間が不足していることによる  
頭痛や気持ち悪さなどの不調を訴える生徒がとて多かったです。夏が終わり暑さは和らぎますが、病気に  
かからないようにするために、引き続き十分な水分補給を心がけましょう。ゲームや動画の視聴は時間を  
決めて、睡眠時間を8時間以上確保できるようにしましょう。

また、自覚していなくても、日々の疲れやストレスが、体の不調となって現れることがあります。ほっと  
一息をついて、リラックスできる時間をつくり、自分自身の心と体を労わってくださいね。