

保健だより10月

令和7年10月1日

武生第五中学校

2学期が始まってから1ヵ月経ちました。駅伝大会、学校祭、秋季中体連とあっという間に過ぎていきましたね。心身の健康はどうか？寒暖差があり体調を崩しやすい時期なので、気を付けて生活しましょう。

10月10日は
目の愛護デー



10月10日は「目の愛護デー」です。

人間が体の外から受ける情報の約80%は目から入ると言われています。
人にとって目はとても大切です。

参考文献:日本眼科学会「眼科の重要性」

10代でも老眼になる?!

「老眼」と聞いて若い人には関係ないと思いませんか？

10代でも老眼のような細かい字が読みづらい、ピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状が出ることがあります。



スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。
スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

【お知らせ】今年度2回目の視力検査を行います。

1年生:10/16(木) 2年生:10/8(水) 3年生:10/9(木)

※メガネを使用している人は、メガネを持ってきてください。

※検査の結果は後日全員に配付します。見えにくさを感じる人は、早めの眼科受診をお勧めします。

10月17日から23日は



皆さんは、薬を正しく使えていますか？近年、若者のオーバードーズ(薬の過剰摂取)が問題となっています。薬は用量や用途を守って服用しましょう。また、自分の薬を他人にはあげない、他人の薬はもらわないようにしましょう。
不安なことや心配なことがある場合は、かかりつけの薬局の薬剤師に相談してみてください。