

保健だより 10月号

帝京中学校・高等学校 保健室 2021年10月



厳しい残暑もようやく峠を越えたようです。朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が少しずつ増えてきました。ただ、日によっては気温の差が大きくなることがあります。制服は冬服への移行期間ですので、その日・そのときの気候を常に意識して服装の調節をしましょう。

10月10日は目の愛護デー

目を大切にしよう！

テレビやパソコン、スマートフォンやタブレット端末に囲まれた私たちの生活。

何げなく使っている目だけれど、気を付けないとドライアイや眼精疲労など、様々な目のトラブルを引き起こします。普段の生活を見直して、目を大切にしましょう。

10月1日は「眼鏡の日」

1を眼鏡の「つる」、0をレンズとすると、眼鏡の形に見えるからだそうです。

1001 → 00

10月10日は「目の愛護デー」

10.10を横にすると、人の目と眉に見えるからだそうです。

1010 → 0 0

10月の第2木曜日は「世界視力デー」

失明や視覚障害に対する意識向上と啓発を目的に、10月の第2木曜日に設定され、毎年世界各地で視力関連のイベントが行われています。

素晴らしい目の力・・・さまざまな「視力」



動体視力

・・・動いている物体を視線を外さず持続して識別する能力です。左右方向の動きを識別するものと、前後方向の動きを識別するものに分けられます。

瞬間視力

・・・一瞬見た数字や図形などを識別し、記憶する能力です。動体視力と同様、訓練することである程度向上させることができます。

周辺視力

・・・顔を動かさずに見える視野の広さのことです。周囲を認識し、自分との位置関係を把握するために役立ちます。

近見視力

・・・手元などの近くを見る能力のことです。一般的には、視力検査表を目から30cm離して測った視力のことをいいます。

遠見視力

・・・遠くを見る能力のことです。学校の視力検査で測っている視力で、検査表から5m離れた状態で測っています。

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です。～身近な薬と健康について～

近年ではスーパーやコンビニ等でも販売され、薬が身近で手軽な印象が増してきたように感じます。また、サプリメントや栄養ドリンクが広く普及してきたことなども影響しているかもしれません。

飲み薬などの薬は私たちが病気やけがを治し、元気になるためのサポートをしてくれるものです。しかし、間違った使い方をする、かえって体調が悪くなることもあります。医師・薬剤師の指示(または添付された説明書)を守って、正しく使うことが大切です。

こんな使い方をしていませんか？

✕ 形を変えて飲む(錠剤を割る、カプセルを開ける)

✕ 忘れた分をまとめて飲む

✕ ジュースや牛乳で飲む

(水かぬるま湯で飲みましょう、薬がうまく溶けなくなることがあります。)

✕ 他の人からもらって飲む

保健室より保護者の皆様へ

新型コロナウイルス予防ワクチン接種をした翌日は健康観察に十分に留意してください。

ワクチン接種の普及によって帝京中学校・高等学校の生徒もワクチン接種をされる生徒が多くなってきました。同時に、「昨日ワクチンを打って、体調が悪くて・・・」と保健室に来室する生徒も多くなってきました。来室したお子様が保健室で体温を測ると、発熱している場合が多いです。もし、朝ご自宅を出る前に少しでも普段と体調が違ったら、出校停止となりますので、無理せずにご自宅で様子を見てください。よろしくお願いたします。