

保健だより No.3

令和4年10月 6日
石井中学校 保健室



1学期の視力測定の結果、病院へ行きましょうという

お知らせを出した人は 262人 いました。今の時点で、

病院へ行った結果を持ってきてくれている人は 110人

です。なんだか少ないですね・・・

見えにくいままだと、頭痛や肩こりの原因にもなります。

ぜひ眼科でチェックしてもらってくださいね☆



10月17日 ~ 10月23日 **薬と健康の週間**

薬は使い方をまちがえると
人間の 敵 になります。
正しく上手に使いましょう！

薬は 決められた量を
決められた方法で
使った時に効果があります。

正しい使い方をしましょう！
使用上の注意をよく読んでね



病院でもらった薬は、その人の体質や
症状などにあわせて出されているので、
同じ薬でも、絶対に人にあげてはダメ！

「とりあえず薬を飲めば大丈夫」と
思っている人もいると思いますが
薬は自然治癒力(自分で治そうと
する力)を助けるためのもの
なので、薬だけに頼るのは
やめましょうね☆



同じ薬でも、人によっては効果がなかったり効きすぎたりすることもあります。
お店で売っている薬も同じです。場合によっては調子が悪くなってしまう人も
いるので、勝手な判断で飲まないようにしましょう。

夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か...



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！
**疲れ目のサイン
出てない？**

☐ 目がかすむ ☐ 目が重い ☐ 目が乾く ☐ まぶしい ☐ 目の奥が痛い ☐ 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

姿勢にも気をつけてみよう！

背中が丸い

重い頭が前に
出てしまいま
す。肩こりや
腰痛を引き起
こします



そっくり返る

腰に大きな負担が
かかります。頭の
重さが首から背中
の筋肉にのしかか
り、首や肩への負
担も大きいです



なぜ目が疲れるんだろう...
なぜ肩がこるんだろう...?

遠くでも
ながめてみるか...

姿勢のせいかしら？
視力のせいかしら？

