

# ほけんだより 10月

情報引用元：日本学校保健研修社“健“

2学期が始まり、1ヶ月が経過しました。生活リズムは整ってきましたか？現在も、市内では、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症が流行しています。引き続き感染症対策をしっかりとっていきましょう。

また、今月は皆中祭があります。少しずつ準備も進み、当日が楽しみになってきましたね！体調を崩すことなく、みなさん全員で楽しい皆中祭にしていきましょう。

## ～薬物乱用防止教室を実施しました～

10月17日～24日は



9/21（木）6校時、全校生徒を対象とした薬物乱用防止教室を行いました。今年度は、本校学校薬剤師の\*\*\*先生をお招きし、「知ってほしい薬の正しい飲み方」をテーマにご講話をいただきました。講話の中では、実験を通して薬の危険性について分かりやすくお話いただき、多くの学びを得る良い機会となりました。今回の講話から、これから大人になっていくにあたってもしっかりと薬と向き合うことを忘れずにいてほしいと思います。

**毒と薬は表裏一体**

「あらゆる物質は毒である。毒になるか薬になるかは、用量によるのだ」  
— スイスの医学者 パラケルスス

手術に欠かせない麻酔薬は、人間の体をしびれさせる花から発明されました。ワクチンは病原微生物を少量または害がないほどまで薄めて体内に入れることで、免疫を獲得できます。

このように、毒のある植物や病原体など、体に害があるものも、使い方や量によっては「薬」になります。反対に、体に良いものも、とり過ぎると「毒」になります。

病院や薬局で販売されている薬は、体に良い効果をもたらす用法・用量が決まっています。きちんと守って使用してくださいね。



今週から、朝の学習時間が始まっていますね。みなさん集中して取り組んでいる様子がみられます。テスト前、特に勉強する時間が増え、目に疲れもたまってくる頃かと思います。目の愛護デーということで、数分の息抜きにはスマホ・ゲームに向かうのではなく、少し目をつぶってゆっくり休める時間にしてみてください。



## 目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

……………大切な目を守るために、画面を見るときに **20ルール**※ を覚えておきましょう。……………

画面を**20**分以上見たら

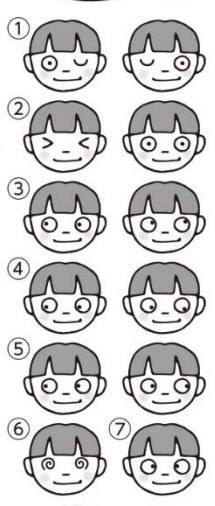
→

**20**フィート（約6m）離れた  
遠くを**20**秒眺める

## やってみよう 目のストレッチ

**ス** マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパツと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り  
各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



**point**  
肩の力を抜き、  
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。