

10月 保健だより

令和8年10月2日
八王子市立長房中学校
保健室
NO.6

長く続いた雨が落ち着き、やっと天気予報に晴れマークが続く日が出てきました。朝晩は肌寒さを感じる日が増え、日中との寒暖差で知らず知らずのうちに体に疲れがたまる時期です。気温に合わせて服装を調節しましょう。

9月は、インフルエンザの患者が全国で急増しました。八王子市内ではすでに多くの学校で学級閉鎖が行われています。感染拡大防止のために、体調が悪い場合は無理をせずに自宅で療養し、発熱等がある場合は必ず受診しましょう。



今月の保健行事

日	曜日	項目	対象	時間	備考
15	木	貧血検査	2学年(希望者)	13:30~	体育着持参
20	火	脊柱側弯症検診	1学年、 他学年該当者	13:30~	体育着登校 女子はジャージ(上)を持参

10月10日は 目の愛護デー

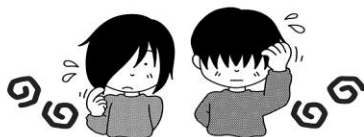
心がけていますか？

長時間、近くを見すぎている？



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかってない？



切ったり、とめたりして
目にかからないように



部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



背中ピン！で30cmは離そうよ

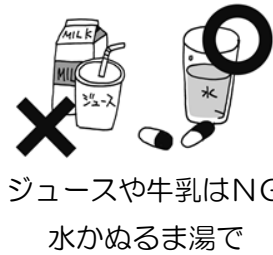
目にやさしい生活

近年、近視が増えたことが問題視されています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、目の病気のリスクを上昇させることがわかっています。眼科で推奨されているスマホと目の距離は30cm以上ですが、15~20cmの距離でスマホを操作している人が多いそうです。20cm未満でスマホを見る習慣がある人は、近視のリスクが約1.2倍に高まるというデータがあります。スマホを利用する人は、スマホと目の距離を測ってみましょう！

薬の正しい使い方

10月17日～23日は薬と健康の週間です。
薬を正しく使うことができますか？

用法(飲み方)・
用量(飲む量)を守る



薬を他の人にあげない



カプセル・錠剤は
開けたり割ったり
せずに飲む

⚠ カフェインの過剰摂取に注意！

カフェインは、コーヒーに多く含まれ、頭がスッキリして集中できる、眠気が消えるなどの作用があることでよく知られています。しかし、近年、カフェインの過剰摂取による中毒で救急搬送される人が急増しています。

<カフェイン中毒の症状>

- ・吐き気、嘔吐
- ・動悸
- ・手足のしびれ
- ・悪寒

最悪の場合、意識消失や心肺停止も！

また、エナジードリンクは、種類によってはコーヒーよりもカフェインを多く含みます。コーヒーやエナジードリンクの飲みすぎに注意しましょう。



健康診断後の受診はお済みですか？

春の健康診断を欠席した人や結果のお知らせをもらった人は、受診はお済みでしょうか？すでにたくさんの人から返信票の提出がありました。受診率は視力が31%、歯科が14%とまだかなり低い状況です。話を聞くと、受診済みで返信票を提出していないだけの人もいるようですが、受診後は学校にお知らせください。

10月中に返信票の提出がない人には、必要に応じて再度お知らせを配布します。早めの受診計画をお願いします。



5組の生徒が石鹼のボトルをきれいにしてくれました！

ずっと気になっていた石鹼のボトルの汚れ。ボトルが学校中にたくさんあるため、委員会活動や清掃の時間では汚れを落とす時間がなかなか確保できずに困っていました。そこで、雨の日が続き、畑作業ができずに屋内の作業を探していた5組の先生に相談したところ、5組の生徒がボトルの汚れを落とす作業を引き受けてくれました。その他にも、昇降口や廊下の床、壁なども大掃除してくれました。晴れた日には外の草むしりをしてくれたり、学校をきれいにするために5組の生徒は大活躍です！

