



蓮田市立蓮田南中学校
保健室
令和7年10月1日
No. 6

ようやく朝晩は過ごしやすい日が増え、秋の訪れを感じるようになってきました。10月は中間テストに加え、体育祭と合唱コンクールの練習で忙しい毎日になりそうですね。日々の疲れと季節の変わり目で、気付かないうちに体調を崩しがちです。睡眠と栄養をしっかりととり、本番に向けて体調を整えていきましょう。



目を大切にできていますか？

涙には3種類あるって知っていますか？

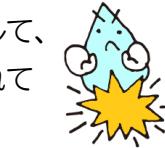
目をうるおす涙

目は乾燥すると傷つきやすくなってしまします。そのため、涙が常に目を覆って潤し、バイ菌から目を守ったり、目に酸素や栄養を運んだりして健康に保ってくれています。



刺激から守る涙

タマネギを切ったり目にゴミが入ったりするときに流れる涙は、外から受けた刺激をしばらく洗い流して、目を守ってくれています。



感情の涙

泣いてスッキリしたことはありませんか。悲しいときや嬉しいときに流れる涙は、わたしたちのストレスを減らしてくれていると考えられています。



こんなものも目の潤いの天敵に！？



最近使っている人も多いハンディファン。しかし顔に直接風を当ててしまうと、あっという間に涙が蒸発し、ドライアイや角膜を傷つける原因に。使う際には目を閉じるか、首元へ下向きに風を当てるようにしましょう。

スマホ斜視、あなたは大丈夫？

片方の目だけ違う方向を向いている状態を斜視といいます。ものが二重に見えたり遠くが見えづらくなるなど、見た目だけではない問題も起こってきます。最近では、スマホの使いすぎで斜視になってしまふ「スマホ斜視」が問題になっています。



スマホ斜視危険度チェック

- 30cm以下の近距離でスマホを見ている
- 1日3~4時間以上、スマホなどを使っている
- SNSやゲームに集中して視線をあまり動かさない
- 間違った姿勢でスマホを使っている
- スマホなどのディスプレイが暗い



スマホ斜視を防ぐためには

- 画面から目を30cm以上離す
- 30分に1回は休憩し、遠くを眺める
- スマホなどの使用時間を2時間以内に減らす
- 十分に明るい場所で使用する
- 自分に合ったメガネやコンタクトを使用する
- 2時間以上屋外で活動する



薬の保管方法 4つのポイント

医薬品は、保管方法によって効果が弱まるだけでなく、安全性が損なわれる場合もあるので、説明書や薬剤師の指示をきちんと守ることが大切です。



①高温・多湿・直射日光を避ける

室温は1°C~30°C、常温は15°C~25°C、冷所は1°C~15°Cの環境で保存しましょう。

③冷所保存の薬は冷蔵庫へ

薬が凍つてしまわないよう、冷風が直接当たる場所は避けてください。

②他の容器に入れ替えない

薬が劣化したり、薬の名前や使い方がわからなくなったりする恐れがあります。

④目薬は湿布薬と一緒に保管しない

揮発成分が目薬の容器を通り抜け、薬液に影響を及ぼす場合があります。

骨を鳴らすとどうなる？

指を「ポキポキッ」と鳴らすクセはありませんか？実はこの音、関節の中にできた泡がはじける音だと言われています。指を鳴らすのは大きなケガにはつながりにくいとされていますが、



首や腰、背骨を鳴らすのはNG。関節に負担がかかり、神経やじん帯にダメージを与える恐れもあります。

関節を鳴らすクセがある人は、できるだけやめる方が安心です。

2学期 身体測定結果

	男子平均（4月との差）		女子平均（4月との差）	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年生	157.8 (+3.1)	46.9 (+1.6)	153.3 (+1.5)	44.7 (+1.1)
2年生	163.1 (+2.9)	51.9 (+3.7)	156.8 (+1.3)	49.3 (+0.5)
3年生	166.7 (+1.4)	54.8 (+2.4)	158.9 (+0.6)	52.4 (-0.5)