



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います。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すばやく洗い流して、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う「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℃～30℃、常温は15℃～25℃、冷所は1℃～15℃の環境で保存しましょう。

③冷所保存の薬は冷蔵庫へ

薬が凍ってしまわないよう、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」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言われているのですが、



首や腰、背骨を鳴らすのはNG。関節に負担がかかって、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）