



# ほけんだより 10月号



令和6年10月2日  
北区立堀船中学校  
保健室

朝夕は涼しさが感じられ、秋の訪れを感じる季節となりました。日中との気温差が大きくなるので、気温に注意したり、衣服を調節したりして、体調を整えましょう。この時期は旬の食材が豊富で、食べ物を一番おいしく食べることができます。また、「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」といわれるように、何をするにも最適な時期です。体を動かしてリフレッシュしたり、新しいことに挑戦してみるのもおすすめです。



## 10月の保健目標

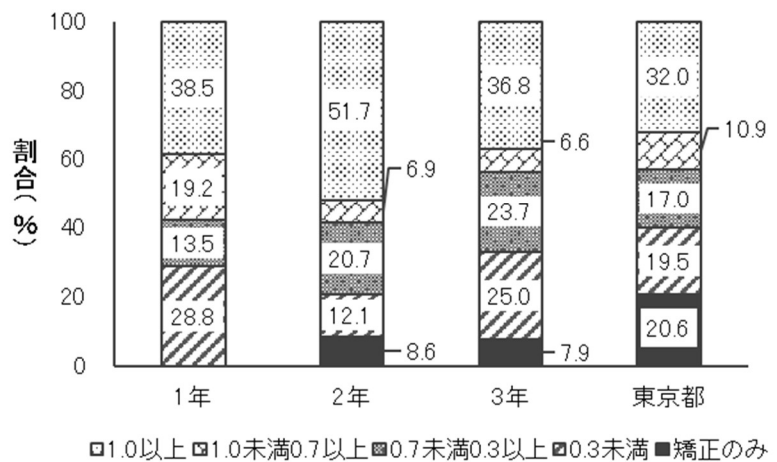
## ～目の健康について考えよう～



### 目の健康のために

下のグラフは今年の健康診断の裸眼視力の結果です。視力が1.0以上だった人は、1年生で38.5%、2年生で51.7%、3年生で36.8%でした。東京都の令和4年度中学生の裸眼視力1.0の結果と比べても全学年で東京都の平均を上回っており、視力が良好な人が多いという結果でした。眼鏡をかけている人の割合は1年生が28.8%、2年生が17.2%、3年生が25.0%でした。この結果と下のグラフの0.3未満の生徒の割合を比べると数値が近い、または上回っているため、堀船中学校では適切に視力矯正を行っている人が多いということが分かります。一方で、視力が良好な人とそうでない人が極端に分かれているという傾向があるともいえます。みなさんの視力の結果と比較してどうでしょうか。この機会に目の健康について考え、自分の生活を見直してみましよう。  
※矯正のみ計測しているのは、コンタクト着用生徒です。

裸眼視力の学年別の内訳



## 目を休めるときの 20ルール

スマートフォンやタブレット、テレビなどに集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがちになってしまいます。近くの画面ばかり見ていると、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

Q&A

### 仲間外れはどこだ？

本本本本本本本本本本  
本本本本本本本本本本  
本本本本本本本本本本  
本本本本本本本本本本  
本本本本本本本本本本

ヒント

本を読んだら、遠くの  
緑を見て目を休めよう。

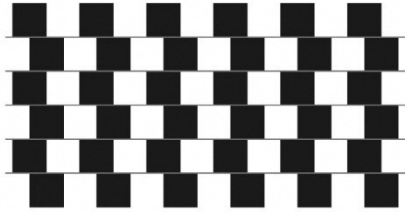


～<sup>さくし</sup>錯視を体験しよう～ 私たちが何かを見るとき、目だけでなく脳も一緒に働いています。目から入った情報を脳がもっているたくさんの情報と合わせ、処理することで、初めてその光景が見えると感じます。ところが、止まっているのに動いて見えたり、実際の色とは違う色に見えたりすることを<sup>さくし</sup>錯視といいます。みなさんの目には、下のイラストはどのように見えますか。

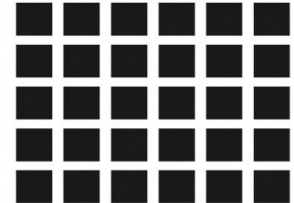
①縦の線と横の線の長さは？



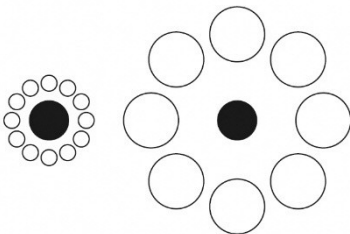
②横の線は曲がっている？



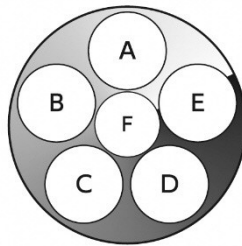
③白い線が重なるところに…？



④ 2つある中央の黒い丸の大きさは？



⑤ A～F の丸の大きさは？



実際は…



- ① 同じ長さです。② すべて直線です。
- ③ 黒い陰が見えますが何もありません。
- ④ 同じ大きさです。⑤ 同じ大きさです。

## 10月17日～23日は

### 「薬と健康の週間」

「薬と健康の週間」は医薬品を正しく使用することの大切さと、薬剤師の役割について多くの人に知ってもらうための期間です。薬は痛みやけが、病気を治すのに役立っています。薬の飲み方のポイントは、飲む量や期間を守ること、適切なタイミング飲むこと、水で飲むことの3つです。薬の説明書を飲みながら、正しく薬を使用しましょう。

### 薬はなぜ水で飲むの？

「水かぬるま湯で飲んでください」と書かれている飲み薬が多いです。「おなかの中で他の物と混ぜるし、何で飲んでも一緒」と思う人もいますが、それは間違いです。



#### × 緑茶や紅茶

カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強くなって、不眠やふるえ、吐き気などを起こすことがあります。

#### × 牛乳

牛乳と一緒に飲むと、薬の成分が壊れたり、吸収が遅くなったりして、効果が弱くなります。



このようなデメリットがあるので、薬は必ず、水で飲みましょう。

覚えておこう！

### 薬を飲む タイミング



- 食前 食事の30分前
- 食後 食事の後30分以内
- 食間 食事と食事の間（食後2時間くらい）
- 寝る前 寝る前の1時間以内
- 頓服 とんぷく 発作時や症状がひどいとき

コップ1杯の水で、  
必ず量とタイミングを守って飲みましょう。