

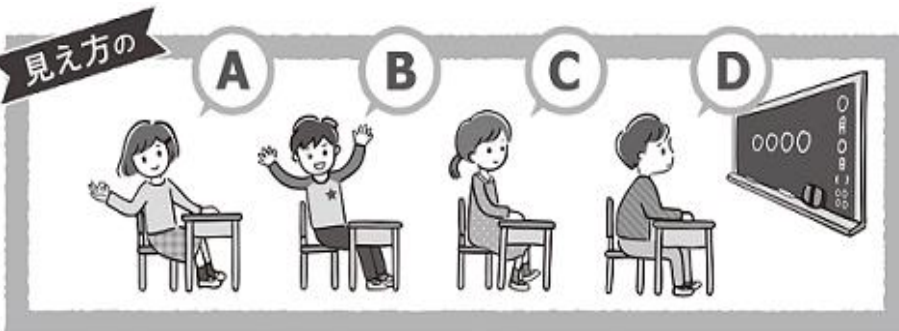
# ほけんだより



令和2年10月7日  
大村高校 保健室

猛暑だった夏も終わり、過ごしやすくなってきました。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋……。みなさんは、どんな秋を楽しみたいですか？コロナ禍の中ではありますが、好きなことをとことん突きつめたり、新しいことに挑戦したり。その先には、きっとワクワクする出会いがまっています。そんなみなさんの〇〇の秋に活躍しているのが「目」。10月10日は目の愛護デーです。ふだんの生活を振り返って目の健康を守りましょう。

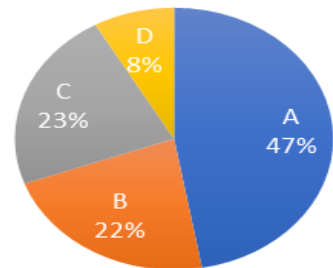
秋の夜長と言いますが、夜更かしして翌日の体調に影響しないよう、睡眠もしっかり取って、実り多い秋になりますように。



## 大高生の視力事情

下のグラフは今年の視力測定の結果です。

## 全校視力統計



■ A ■ B ■ C ■ D ■

### A [ 1.0以上 ]

1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています

### B [ 0.7~0.9 ]

後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます

### C [ 0.3~0.6 ]

後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです

### D [ 0.2以下 ]

前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません

## 保健室からのお知らせ

「C」「D」の人は、275人。うち受診の報告があった人は53人（19.3%）。

受診したけど、報告書を出していないだけ、報告書をなくしたという人もいます。口頭でもいいので、連絡に来てください。

## 大切な目 ぼくたちが守るよ

**まゆげ**  
汗が目に入らないようにします

**まがた**  
目をおおい、目が乾かないようにします

**まつげ**  
目に汗やゴミが入るのを防ぎます

**なみだ**  
ゴミを洗い流したり、目に栄養を送ります

## 気づいてあげて



こんなとき  
どうする？

## 目のトラブル 対処法



どの場合も、目にキズがついてしまうので、絶対にこすらないでください。



10月17日～23日は  
薬と健康の週間です



保健室で飲み薬は渡せません



薬を  
飲み忘れた!



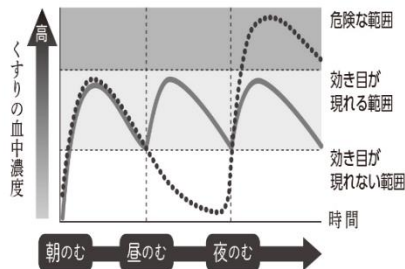
これ、  
OK?

薬の効き目は、体の中の  
薬の量と関係しています。  
適切な血中濃度になるように、  
それぞれ用法・用量が  
決められているのです。

飲み忘れても、  
2回分飲むのはダメ!

1日3回のむ  
くすりの場合

— 1日3回  
きちんと  
のんだ場合      ..... 昼のみ忘れて  
夜2回分  
のんだ場合



薬正しく使ってサポートを



体には、病気やケガを自分で防いだり  
治そうとする力が備わっています。  
そのサポートをするのが薬。でも、  
使い方をまちがえると、効果がなくな  
ったり副作用が生じることも。説明書  
をしっかり読んで、正しく使いましょう。

決められた量を飲む

身長や体重が大きくても、内臓の働き  
まで大人と同じではありません。  
体に負担がかかってしまうので、必ず  
「15歳未満」の用量を守りましょう。

決められた時間に飲む

- 食前** 食事の1時間～30分前
- 食後** 食事のあと30分以内
- 食間** 食後2時間後くらい
- 就寝前** 就寝する30分くらい前



もし忘れてしまっても、  
2回分を飲むのは絶対にダメ!

コロナウイルス 目も入口?

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目から  
も入る可能性があるのを知っていますか?

感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目  
の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりす  
ると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切な  
のは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



て  
あら  
洗っていない手で  
め  
さわ  
目を触らない

10月15日は 世界手洗いの日



\*洗った後は、清潔なハン  
カチで拭きましょう!!



手の甲・指先・指の間・手首も  
忘れずに