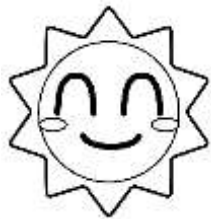


10月

Happy Life

稲沢市立
千代田中学校
R4.10.4



日照時間の短くなる 10月から 11 月にかけて「何となく元気が出ない、やる気が出ない」という症状が現れやすくなると言われています。予防には、午前中に起きて太陽の光を浴びるなど、規則正しい生活習慣が効果的です。朝の光を浴びて、元気に一日をスタートさせましょう。

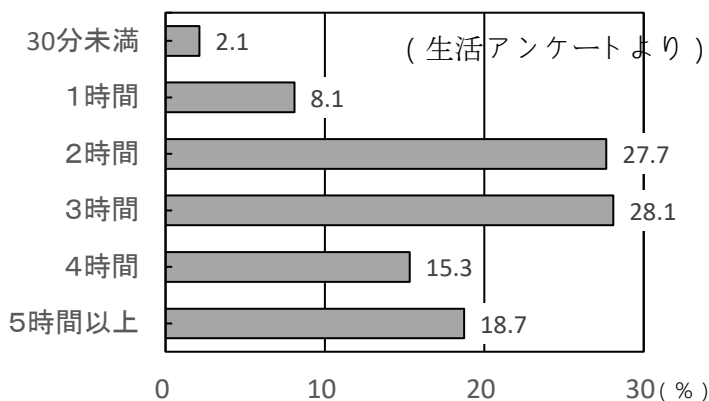
10月の保健目標：目を大切にしよう

現在のみなさんの生活は、デジタル機器に触れることが増えたことで、近くを見ることが多い生活になっています。そのため、今のうちから意識して目を守る習慣をつけることがとても大切です。



目の愛護デー

デジタル機器を使う時間は1日平均何時間ですか？



近視を起ししやすい生活チェックリスト

～あなたの生活は大丈夫？～

- 外で遊ぶ機会が少ない
- 字を書いているときの姿勢が悪い
- スマホやゲーム機などを長時間使っている
- スマホやゲーム機などに目を近づけている
- 長時間続けて本を読んでいる

◆◆◆ 目を守るためのアドバイス ◆◆◆

- 物と目の距離は30cm以上離そう！
- デジタル機器は画面の大きい物を使うようにしよう！
- 近くばかりでなく、遠くを見る時間を作ろう！
- 使う・見る時間を自分でコントロールしよう！
- * 近業を30分間続けたら、20秒以上遠くの物（最低でも2m、理想は6m）を見る



(5月の健康教室 目について学ぶより)



第2回ぐっすりチャレンジウィーク(9月5日～9月9日)を実施しました。第2回は、メディアコントロールに重点を置き、メディアを使用している時間を確認しました。感想の一部を紹介します。

- メディアの時間は守れることが多かったため、次は寝る時刻を意識したいです。(1年)
- メディアの使い方が守れたので、これからも続けていきたいです。(1年)
- メディアを使い過ぎていたので、メディアの使い方を考えていきたいです。(2年)
- メディアを使う時間をいつも以上に意識して過ごすことができました。(2年)
- 少しデジタル機器を使うのを抑えるように頑張りました。(3年)
- スマホをずっと見ないように意識しました。(3年)

◆◆◆ 「薬と健康の週間（10月17日～23日）」 ◆◆◆

学校にも自分の体に合った薬を持ってきている人もいます。保健室でも、「友だちから湿布をもらって貼ったけどまだ痛い」「友だちから使い捨ての目薬をもらった」などの声を聞くことがあります。湿布や目薬も薬です。市販薬も含めて薬をあげたりもらったりするのはやめましょう。

薬の使い方NG集

NG 牛乳やジュースで飲む

おなかに入れば いっしょでしょ？



クスリの効き目が変わってしまうことがあります。

NG たくさん飲む

早くなおりますように〜！




急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

間違った使い方はリスクでしかありません。説明書をよく読んで、用法・容量を守って正しく使いましょう。

NG 食事と一緒に飲む

食間？食事中？



食前 食中 NG 食後 食後2時間 くらい

食前 30～60分

食中 NG

食後 30分以内

食後2時間 くらい

食事中=食間ではありません！ それぞれ決められたタイミングがあります。

NG あげる

わたしの、あげる〜♪



医師から処方されたものを人にあげることは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。

ぐっすり睡眠 Story

したいことがたくさん。そんなときも、〇〇時間をしっかりと確保しよう！！

したいことが多くて、つつい睡眠時間を減らしてしまうことがありますか。夜更かしによって睡眠が不足したり、体内時計のリズムが夜型化したりすると様々な不調が起こり、頭や身体が十分に働かなくなります。睡眠不足は、脳の機能を低下させ、やる気やイライラなどの感情をコントロールする力を減少させたり、気分を落ち込みやすくさせたりします。

生活リズムを整えて、必要な睡眠時間をしっかりと確保しましょう。



「ぐっすりチャレンジウィーク（10月24日～28日）」を行います!!

10月末は、千代田地区小中一斉にぐっすりチャレンジに取り組めます。
メディアの使い方など、時間を意識した生活ができるように、ご家族で
声を掛け合ってよりよい生活ができるようにご協力をお願いします。

