

保健だよ!!



令和7年10月
柏市立光ヶ丘中学校

長い長〜い夏が終わり、ようやく秋らしくなってきたが、光中では9月に秋が「こころ」の現象である「インフルエンザ」の流行、がありまた。二語には「猛暑で冷房を効かせたために閉め切った状態になり、換気が不十分で感染症が流行するとか...納得です。

10月の保健目標

目と鼻
大切にしよう



咳が出たら...

11
換気はオールシーズン必須!
特にこれから季節は毎時間
確認しよう!

10月って何の日があるの??

10月8日... 骨と関節の日

10月10日... 目の愛護デー

10月17日~23日... 薬と健康の週間



日本臨床整形外科学会が
制定した記念日で、「10=十、8=八」の2つを
合わせると、「ホ」(骨、ホ)になること、骨と
関節に「関係の深い「体育の日」が近いこと
から、10月8日になったそうです。

立つ、座る、歩く、走る、泳ぐ、つかむ...
さまざまな動きができるのは、丈夫な骨と、
スムーズに動く関節があるおかげです。使い
すぎたり、栄養不足だったりすると、骨は悲鳴
をあげているかもしれません。栄養と休養を
働き者の骨と関節に与えてあげよう。



ひじ、ひざ、肩の関節痛...

スポーツのしすぎ(オーバーワーク)が
起ることもある。

運動前後にじょうぶストレッチ
をして予防。そして炎症がひどい
時は思い切って休む勇気も必要。

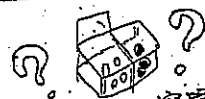
薬は正しく使えば利になるものですが、誤った
使い方をすると害を及ぼす可能性もあります。
ドラッグストアの普及で、以前より薬(特に内服
薬)の存在が身近になってきたが、
副作用もよく知らずに使うことが必要かと
思われます。購入する時は薬剤師さんに
相談するといいいですね。

(ちなみに保健室には内服薬はありません)

薬の扱い方...こんなことに注意!



薬の使用期限に注意



他の容器に
移し替えない。
(何かわからなくなる、
変質の恐れあり)



他人に処方されたものを
もらわない(体質によっては
アレルギー反応がでる)

目良の外傷



私たちは「危ない!!」と感じたときに、思わず目をつぶってしまいます。
これは、目を守るための本能的な行動です。
一方、眼球は柔らかい脂肪組織に包まれ「眼窩」^{「がんか」}と呼ばれる骨のケース
に収められ保護されています。
ほこりや小さな異物の侵入もまつげが防いでくれます。
ですが、ある程度を超えれば眼はダメージを負ってしまいます。

●野球や格闘技などで、眼球や眼のまわりをぶつけた。

まず、患部を冷やしましょう。

まぶたを上にあがけ、後、視力測定に異常がなければあまり心配
することはなく、眼の周りがはれて青あざがでたり、結膜に出血が
あっても1~2週間できれいに治ります。

●石や砂、ガラスなどの石やほこりが入った。

すぐにきれいな水で流しましょう。

また、眼球に傷がある場合もあるので、眼をこすらずきれいなタオル
やティッシュで拭き取る際も眼を強く押さないようにしましょう。

●シャープペンシルやとがったものが眼に刺さった。

頭をまっすぐに固定して、すぐに医師に診てもらいます。

●理科の実験などで薬物が眼に入った。

大量の水でしっかり時間をかけて洗い流しましょう。

痛みが強いために眼を開けているのが困難なことがありますが
一刻も早く化学物質などを取り除くことが重要です。

上記いずれの場合も①見えにくくなる②二重に見える③見えない部
分があるなどの症状があれば眼科を受診することをおすすめします。

出典: 独立行政日本スポーツ振興センター「スポーツ事故防止ハンドブック」

☆このコーナーは教育実習生 ^{ながたもか} 永田萌香 が担当しました。

裏も見えてね!

保健だより

令和7年 10月
臨時増刊号

がん？中学生には関係ないでしょ。

と、思っているあなたへ...

日本人の平均寿命は世界でもトップクラスです。また、現代日本は医療も発達している中で、もし何かの病気になっても、すぐに死を迎えるわけではなく、病気と向き合いながら生活しているのが、年を重ねてからのライフスタイルの主流となっています。

現在、40～80歳代の各世代での病気による死因の第1位は「がん」。

20代でも第3位、30代でも第2位となっており、「3人に1人はがんにかかる」と言われています。そして、将来的には...

『国民の2人に1人ががんになる』と言われています。

...ちょっと暗い気持ちになっちゃいませんか？

(しかし、こちらをマイナスにとらえるのではなく、「誰もががんになる可能性があるので、

今からできる予防を考えよう。そして実行しよう!」と、前向きにとらえてみましょう。

中学生期のあなたの生活が、一生涯のあなたの健康につながっています。

がんを防ぐための新12ヶ条

あなたのがんに関連した予防法です。また、がんだけでなく、他の病気予防や、充実した生活のためにも守りたいものです。(1条、3条は未成年なので、今は「ダメ!モタリ!」

守りたいものです。(1条、3条は未成年なので、今は「ダメ!モタリ!」

①条 たばこは吸わない

⑤条 塩辛い食品は控えめに

⑨条 ウイルスや細菌の感染予防と治療

②条 他人のたばこの煙を吸ってはいけない

⑥条 野菜や果物は不足にならないように

⑩条 定期的ながん検査を

③条 お酒はほどほどに

⑦条 適度に運動

⑪条 身体に異常に気がいたら、すぐ検査を

④条 バランスのとれた食生活を

⑧条 適切な体重維持

⑫条 正しいがん情報で、がんを知ることから

公益財団法人 がん研究振興財団
Foundation for Promotion of Cancer Research

あなたと大切な家族のために

みんなで学ぶ やさしい がんの知識

正しい知識と行動があなたをがんから守る!



この冊子は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受け作成されたものです。

このパンフレットは、今回2年生対象に配っていますが、保健室前のコーナースタンドに掲示していますので、1・3年生も見てくださいね。