

ほけんだより



令和4年10月
No. 3
綾川町立綾川中学校

10月の保健目標 「目の健康について考えよう」

「子どもの近視が増えている」という話を聞いたことがありますか？近視は遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることがわかっています。

人生100年時代とも言われる今、大切な目の健康を保つために、日ごろから右のようなことに気を付けましょう。

- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない(1時間使ったら10分間は目を休める)。
- 読書やパソコンなどは明るい部屋でする。
- 姿勢に気を付ける。
- 前髪は目にかからないようにする。
- 睡眠時間をしっかりとる。
- 定期的に眼科健診を受ける。



2年生を
対象に

薬物乱用及びネット依存防止教室を開催しました

9/22(木)に学校薬剤師でスマホ依存学会認定アドバイザーの〇〇〇〇先生をお招きして、2年生を対象とした『薬物乱用及びネット依存症防止教室』がありました。あまり薬物を身近に感じたことがない人でも、人はなぜ快楽を求め依存症になってしまうのか、そのメカニズムを知るとともに依存症にならないための方法について考えることができました。

・「やる気」の正体はドーパミン。でも、「依存」の正体もドーパミン。

→スマホやゲームを別の行動に置き換え、依存を未然に防止することが大切！

・10代の脳はまだ完成しておらず、様々な影響を受けやすい。

⇒だからこそ、自分や周りの力でコントロールする(脳を育てる)ことが大切！

・依存症を治す薬はない。

⇒依存症は治らない(回復があるだけ)。ならないことが大事！

・依存症、デジタルツール、薬、薬物乱用に対して・・・

⇒偏りのない正しい知識を得ることが大切！

未来は「今」の積み重ねの結果です。未来の自分のために、今の自分を大切にしてくださいね！そこに薬物はいりません。



～生徒の感想～

- ・ 最近、暇な時にスマホやゲームをしているので、一度、勇気を出してスマホやゲームを断つべきかなと思いました。スマホやゲームをしなくても満足できて楽しいと思えるように、いろんなことに挑戦していきたいです。
- ・ ゲームだけでなく、読書など他の趣味にも時間を使い、今のうちに自分をコントロールできるようにしたいと思います。
- ・ 薬物乱用もスマホ・ネット・ゲーム依存も他人事ではないと常に思っておく必要があると思いました。無理にスマホを使う必要はないのだから、自分できちんと判断して使いたいです。

1年生を対象に

香川県がん征臣イメージキャラクター
「ツウキくん」



小児生活習慣病予防健診があります!!

10/14(金)に1年生の希望者を対象とした『小児生活習慣病予防健診(血液検査)』があります。綾川中学校では血液検査に合わせ骨密度検査、また10/17(月)には身体計測及び血圧測定を実施します。

生活習慣病はなかなか体の症状が現れないので、自分では気付かないうちに病気が進行していることがあります。子どもの頃からこれらの検査をすることで、いち早く体のサインに気づき、生活習慣病を予防することができます。

この健診を通して、子どもの頃から自分の健康状態を把握するとともに、自分だけでなく家族みんなで生活習慣を見直す機会にしましょう。

血液検査当日、朝食を食べてもかまいませんが、乳製品(牛乳、ヨーグルトなど)は食べたり飲んだりしないようにしましょう!



新型コロナウイルス感染症の陽性者数は、香川県内でも8月中旬のピーク時と比べると大きく減少しています。しかし、まだまだ注意が必要な状況が続いています。

9月より自宅待機期間の考え方が変更していますので、変更点をチェックしておくとともに、引き続き健康観察と感染対策を心がけましょう!



自宅待機期間は何日?

		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目
自宅療養者 宿泊施設療養者	症状のある人	発症日	不要不急の外出自粛(発症日を0日目として7日間)							療養解除	検温など自主的な感染予防行動の徹底		
	症状のない人	検体採取日	不要不急の外出自粛(検体採取日を0日目として7日間)							療養解除			

- ◆ 検査の結果、陽性だった場合は、原則、外出は自粛してください。
 - ・ 症状軽快から24時間経過後または無症状の場合には、生活必需品の買い出しなど必要最低限の外出は可能です(※登校はできません)。
 - ・ 療養が解除になっても、症状がある人は発症日から10日間、症状がない人は検体採取日から7日間が経過するまでは感染リスクが残存します。自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。
- ◆ 原則、濃厚接触者の自宅待機期間は、陽性者と接触した日を0日目として、翌日から5日間です。
- ◆ 本人や同居家族に発熱や咳、喉の痛みなどの症状がある場合、また家族が検査中(検査の結果待ち)などの場合は、登校や部活動の参加を控え、検査結果を待ってから登校しましょう。



【頭の体操】7つの違いをさがそう!!