

ほけんだより

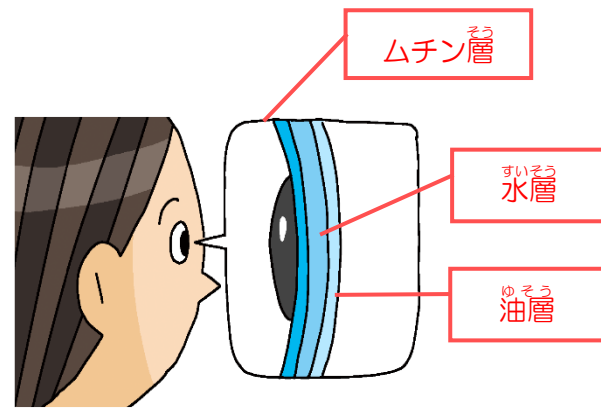
少しまでは暑い日が続いていたのに、今ではすっかり朝晩涼しくなり、山が色づいてきました。寒暖差で風邪などひかないように、服装で調節したり、睡眠時間を多くとったりして、自分で体調管理のできる生徒になって欲しいと思います。

目にやさしい生活をしよう

ドライアイってなんだろう？

ドライアイとは、目の表面を覆う「ムチン層」「水層」「油層」の涙の3層が壊れることで起こる病気です。角膜の傷や、その傷からの感染症、見えにくさにつながることもあります。ドライアイとは、目が乾くだけではないのです！

メディアのやりすぎでまばたきが減り、涙が少なくなることもドライアイの原因になります。



ドライアイの症状

- 目の疲れを感じる
- 目が痛くなる
- 勝手に涙が出てくる
- 充血する
- 頭痛や肩こりがある
- 目がしみる
- 光がまぶしく感じる

スマホ・本・ノートと
目の距離は30cm!



前髪は目に
かからないように!



メディアは時間を決めて
目を休ませて!



暗すぎも明るすぎも NG
明るさの調整を!

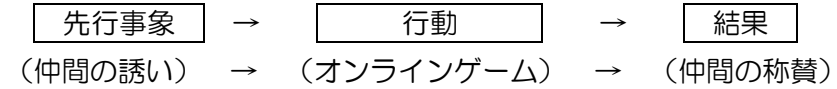


メディア依存の原因は、子どもの性格や意識の問題か？

●「行動」に焦点を当ててみる

「勉強のやる気がないからゲームばかりする」という考えだと、「もっとやる気を出しなさい！」と激励しがちです。しかし、どうやったらやる気が出るのか分からない子どもが多いものです。そこで、子どもの性格や意識ではなく、「行動」に焦点を当てて考えてみましょう。

●「行動」の基本的枠組み



本人にとって望ましい結果だと、その行動は強化される！

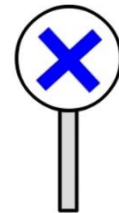
●「行動」を褒める、認める

好ましい「行動」をした際にすぐ褒めたり、認めたり…このような関わりを続けていくと、その「行動」が強化され、その結果、問題になる行動が減っていくと考えられます。

- 好ましい「行動」の例→
- ・ 渋々でもゲームをやめられた
 - ・ 宿題を終わらせてから動画を見た
 - ・ 何時に終わるのか説明できた
 - ・ 課金をしなかった

薬のあれこれ ○×クイズ

Q1 飲み忘れた場合、次のタイミングで2回分飲んだ方が良い？



薬は吸収された後、血液中に溶けて全身を巡ります。この血液中に溶けている薬の濃度を「血中濃度」と言います。薬の飲む量やタイミングは、この血中濃度をもとに決められています。一度に2回分飲むと血中濃度が高くなりすぎて副作用が出やすくなり、大変危険です。飲み忘れた場合は、1回飛ばし、次のタイミングで1回分飲みましょう。

Q2 「食後」に飲む薬は、食事の約30分後までに飲むと良い？



どの薬も「食前」「食後」等飲むタイミングが決められています。これは胃の状態に合わせて、できるだけ体に負担をかけずに効果を発揮するためです。「食後」の場合は、食事の約30分後までが適切なタイミングです。

Q3 友だちに薬をあげても良い？



薬は、あなたの症状や体重に合わせて作られた「オーダーメイド」です。友達が困っているからと言って、自分の薬をあげることは絶対にしてはいけません。また、目薬の共有も細菌が感染する恐れがあるのでNGです。



