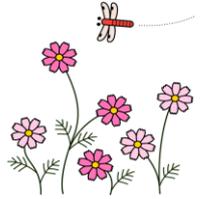


# ほけんだより

令和7年10月1日  
高岡市立高陵中学校  
10月号



10月に入り、少しずつ木々が色づいてきました。

朝夕と日中との寒暖の差も大きくなってきています。保健室には、「頭が痛い」「気持ち悪い」「だるい」などと訴えて来室する人が増えてきています。「早めに体を休める」「衣服の調節をする」「早寝早起きをする」「朝食を食べる」など、体調管理を意識した生活を送りましょう。

## 10月の予定

たかおかキッズ健診 10月24日(金) 1年生希望者

※健イラスト集より

## 目を大切にしていますか？

目の健康を守るための  
タブレット・スマホの  
使用ルール

- 画面と目の距離は30cmをキープ
- 30分に1回は目を休ませる
- 外で過ごす時間を作る (平均1日2時間を目安)

### スマホ老眼 に注意!

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。  
スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

保健室に来室する中に、生理痛の人も多くいます。「お薬を飲むとよくないから、痛み止めは飲まないようにしています」という声も聞かれます。ぜひ、自分の体と向き合って、自分なりの対処方法を見つけましょう。

## 生理痛の薬、さっさと飲む？



### — 痛くなってからでは遅い？ —

がまん強い人は、つつい「がまんできなくなるまでは…」と痛み止めを飲まずにがんばってしまいがちですが、痛くなってからでは薬の効きが悪くなることもあります。「痛くなりそう」と思ったときにすぐ飲みましょう。

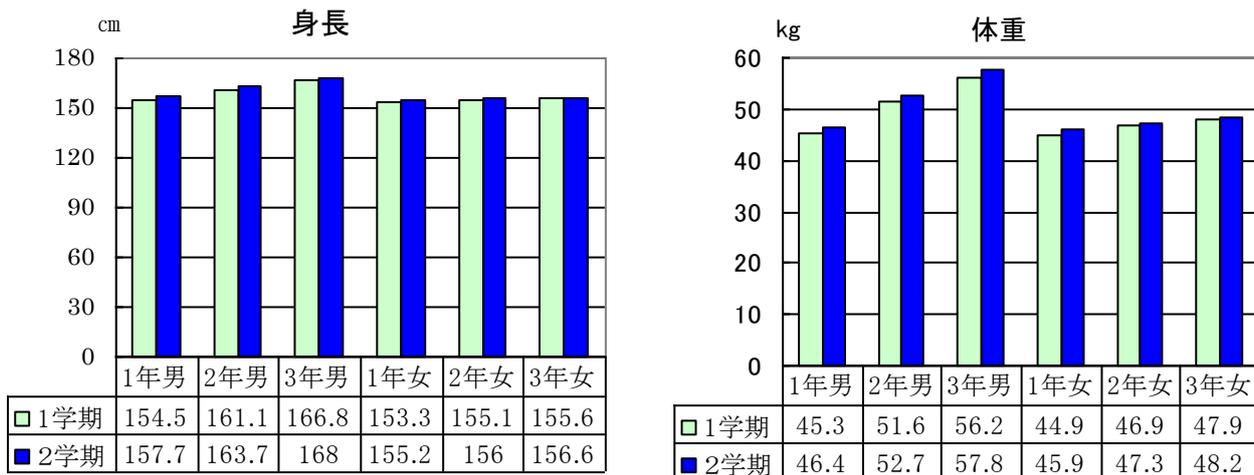
### — 生理中、毎日薬を飲んでも大丈夫？ —

毎月生理が来たときに数日続けて飲む分には問題ありません。ただ、月に10日以上薬を飲んでいる場合は、良くない影響が出ることもあります。生理痛がひどくなってきたり、通常の量の服薬では治まらなくなってきたりしたときは病院へ。



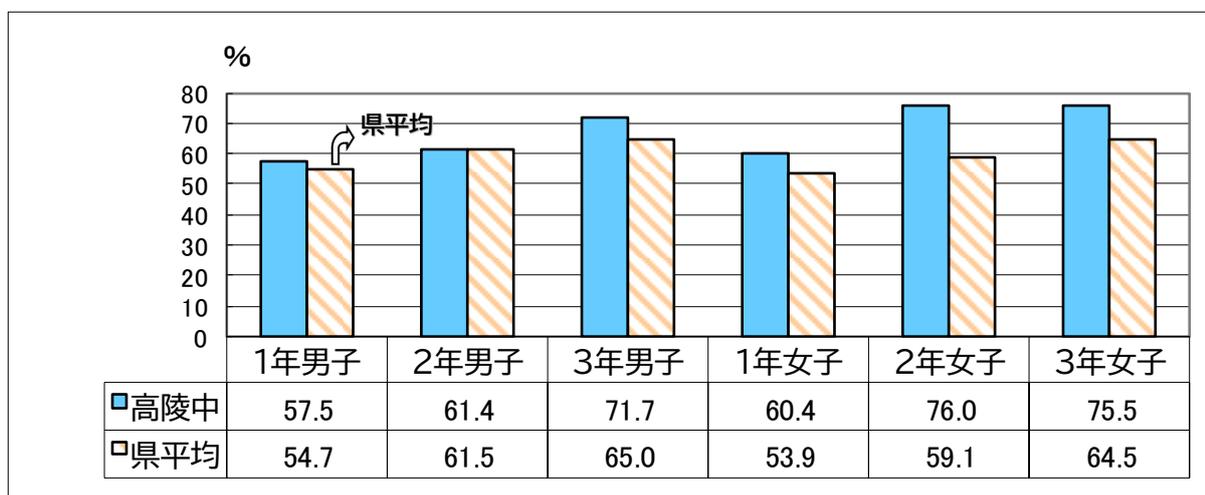
鎮痛剤は生理痛で悩む女子の強い味方。上手に活用しましょう。

【2学期の身体計測の結果から1学期と比較して】



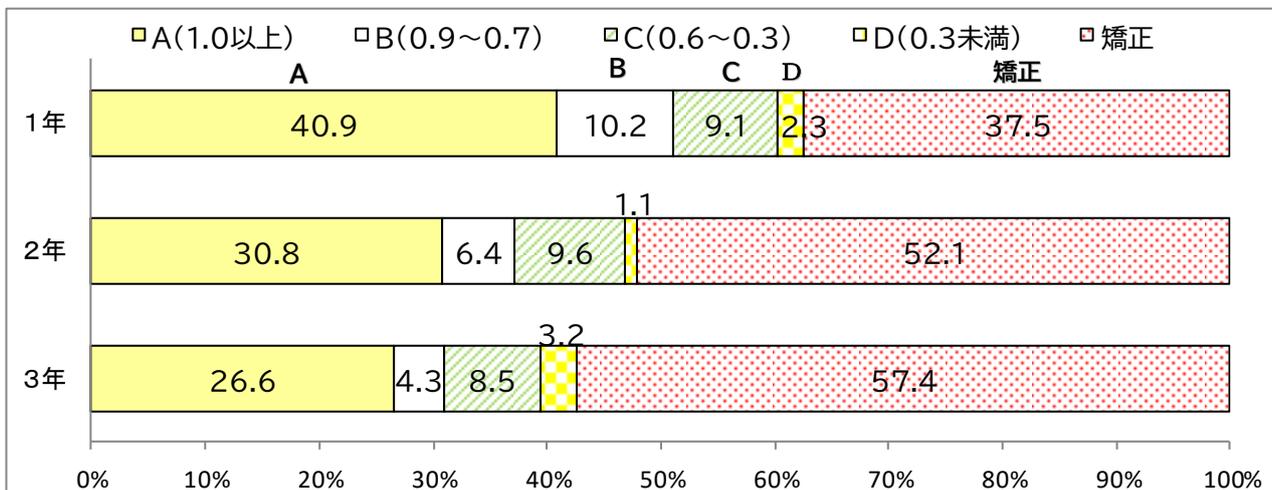
◆ 4月から9月の発育状況から、男子はどの学年も身長の伸びが多い。

【裸眼視力 1.0 未満の割合】



◆ 裸眼視力 1.0 未満の低視力者の割合を県平均と比較すると、女子は、全ての学年が県平均を上回っている。特に2年生女子は、県平均を 16.9% も上回っている。

【学年別視力の内訳】



◆ 1.0 未満が全体の約 7 割で、メガネ・コンタクトレンズ等で矯正している人が全体の約 5 割いる。学年が進むにつれ、1.0 以上が減少し、矯正している人が増加している。