

# ほけんだより 10月

令和5年10月11日

星林高校 保健室



ようやく暑い夏が終わり、秋らしくなってきましたね。季節の変わり目は体調管理が難しくなります。日頃から体を休ませているときも本を読んだり、スマホを見たりしていませんか？10月10日は目の愛護デーでした。目を休ませることを意識してみましょう。これから冬にむけて肌だけでなく目も乾燥します。目の乾燥や疲れによる負担が少しでも軽くなるように下の図を参考にして1つでも多く実践してみてください。

**良い姿勢で**  
画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上は離しましょう。

10月10日は目の愛護デー  
スマホ・タブレットから  
**目を守る**  
10ヶ条

**適度な運動を**  
画面に集中しているときと長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。

**長時間見ない**  
近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

**目に良い食べ物もとろう**  
ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。

**遠くを見て目を休める**  
画面を30分見たら、目の外の景色などを遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。

**寝る前は見ない**  
画面から出る光は目を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。

**目に合ったメガネ・コンタクトレンズを**  
度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因になります。眼科で定期的に見てもらいましょう。

**まばたきを忘れない**  
集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因になります。意識してまばたきをしましょう。

**睡眠は十分に**  
睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに寝ましょう。

**気になるときは眼科へ**  
見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。

**疲れ目 チェック**

- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目が乾く
- 目が赤い
- 目の奥が痛い
- 目に異物が入っている感じがする
- まぶたが重い
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- 肩こりがひどい

チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

※参照：日本眼科協会ホームページ

10月17日～23日は

**薬と健康の週間**

頭痛や腹痛のために保健室に生徒が来ることがあります。保健室では薬を渡すことはできません。いつも飲んでる薬は常に持っておくようにしましょう。それも大切な体調管理の1つです。

## 必ず守って！ 薬の飲み方

**用法・用量を守る**

**水かぬるま湯で飲む**

**処方薬はあげない・もらわない**

**勝手に割ったり開けたりしない**

**あげてはいけないものって？**

人から素敵なプレゼントをもらって、うれしいですよね。でも、あげたりもらったりしてはいけないものがあります。それは薬です。病院で出された薬は、その人の症状や病気の原因、年齢などに合わせて作られています。そのため、もしも同じ症状があっても、他の人の薬では正しい効果があまらず、からだに悪いことがあります。ですから、「薬は人にあげない・人からもらわない」を守ってくださいね。