

ほけんだより

2019年10月号
兵庫県立西脇高等学校 保健室

澄んだ青空が広がる気持ちのよい季節になりました。日中は過ごしやすいですが、朝晩はぐっと気温が下がります。衣服の調節などをして、体調を崩さないように気をつけましょう。



《10月の保健行事》

日時	行事	備考
9日(水)13:25~16:25	キャンパスカウンセリング	※希望する人は、担任または養護教諭まで連絡してください。
21日(月)13:25~16:25		
30日(水)13:25~16:25		

10月10日は「目の愛護デー」

私たちが取り入れる情報の約80~90%は、目から入ってきているといわれます。一方、「目は心の窓」というように、嬉しい、悲しい、怒っている…など、気持ちが現れやすい部分でもあります。外からの情報を取り入れ、内側の感情を現す。目は、まさに「窓」の役目をしているのです。

10月10日は「目の愛護デー」。いつも休みなく働いている目をいたわることを忘れずに。

読書や勉強

正しい姿勢で



寝ころんでの読書や勉強は、本と目の距離が近くなりがちなので「ダメ!」。

目にやさしい生活



メガネ・コンタクトレンズ

正しく使おう

度はあっているかチェック

- 黒板の字が見えにくい
- ぼやけて見える
- 肩がこる
- 頭が痛くなる
- 目を細めると見えやすい



コンタクトレンズのケアはできているかチェック

- 目に異物感や違和感
- 目が充血
- 目がかすんだり、くもったり

当てはまることがあれば眼科へ

部屋

適度に明るく

暗いと目が疲れます。逆にまぶし過ぎる明かりは網膜に刺激を与えます。部屋は適度に明るく。



読書や勉強をする時は、頭や手の影を作らないように、手元を照らす電気スタンドをつけましょう。

まばたき

意識して増やす

1分間のまばたきは 60
ふだん……………約20回
読書時……………約10回
パソコンやスマホ使用時……………約5回



まばたきをすると目に涙が行きわたります。涙は目を潤して、酸素や栄養を与えたり、表面を滑らかにしてきれいに見えるようにしてくれています。

まばたきが減って目が乾燥するとドライアイに

ドライアイ・チェック

- 目が疲れる
- 目が乾く
- 目がかすむ
- 目に不快感がある
- 目が痛い
- 目が赤い
- 目が重く感じる
- 涙が出る
- 目がかゆい
- 光がまぶしい
- 目がごろごろする
- めやがでる

5つ以上チェックがあったら、眼科に相談しよう

スマホ・ゲーム

時間を決めて守る

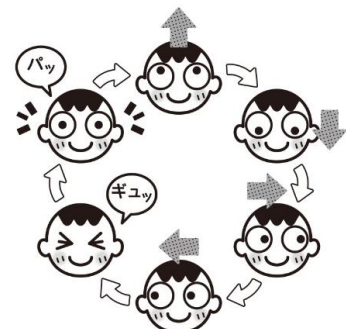
暗い場所で、ごろ寝をしながらか、ずーっと続けるのは3大NG。3つの約束を守りましょう。



- 適度に明るい場所で
- 目と画面は50cm以上離す
- 連続使用は30分~1時間程度 休憩を10~15分と3つ

目が疲れたらやってみよう!

目の周りの筋肉をほぐす体操



受け取る
とき

■自分の状態を伝える

- ・何のために必要な薬か
- ・現在の症状、状態
- ・ほかに飲んでいる薬
- ・食べものや薬によるアレルギー …など。



■薬について分からないことを聞く

- ・飲み忘れたとき、どうするか
- ・いっしょにとってはいけない食べもの・飲みもの

- ・注意が必要な副作用
- ・いつまで飲むか…など。



■名前を確認

薬の名前を確かめましょう。また、医療機関の処方薬の場合、まちがいをなく自分の薬かどうか、フルネームで確認しましょう。

飲む
とき

■量

たくさん飲めば、よく効くというものではありません。説明書をよく読んで、必ず量を守って飲みましょう。

■タイミング

- ・食前：食事の30分前
- ・食後：食後30分以内
- ・食間：食事と食事の間



■飲み方

コップ1杯の水かぬるま湯で飲みます。お茶やジュース、牛乳、コーヒーなどで飲むと、薬の効き目が弱くなったり、強くなりすぎたりする場合があります。



気をつける
こと

■貸し借りはダメ

一人ひとり体質が違うので、飲み慣れた薬が安全です。また、医療機関で処方された薬は、あなた専用のものですから、貸し借りをしてはいけません。以前処方された薬を、同じ症状だからといって自己判断で飲むのもやめましょう。

■見た目の似ている薬に注意

目薬と点鼻薬、液状の皮膚薬などは、見た目が似ているのでまちがえないように気をつけて。



■使用期限をチェック

薬にも使用期限があります。ときどき期限をチェックして、古い薬は処分しましょう。



秋にも注意！！花粉症

「花粉症＝春」のイメージが強いですが、実は秋にも花粉症は多いのです。風邪が流行し始める時期と重なるため、風邪と勘違いしているケースも多いようです。

★ここが違う！！花粉症と風邪



花粉症	症状	風邪
なし(あっても微熱)	発熱	あり(高熱になることも)
水っぽい	鼻水	ネバネバする
あり	目のかゆみ	なし
あり	食欲	なし
晴天で悪化	天候の影響	無関係
数ヶ月	症状の継続	長くて1週間

★秋の花粉症の原因は？

ヨモギ・ブタクサ・セイタカアワダチソウ・カナムグラ・イラクサなど、身近な雑草。

★ここに注意！！

- ・草むらに近づかない。 → 花粉が飛ぶ範囲は、数10メートル。
- ・花粉が飛びやすいのは？ → 湿度の低い日。午前中。
- ・外から帰ったら、手洗い・うがい・洗顔を。



※ 秋はハウスダストによるアレルギーも増加！！

その原因は、夏に繁殖したダニの死骸や排泄物。こまめに部屋の換気や掃除（掃除機使用）をしましょう。