

# ほけんだより

令和2年10月号  
兵庫県立西脇高等学校 保健室

日ごとに涼しくなり、秋の気配を感じられるようになりました。季節の変わり目は、体調を崩しやすいので、体調管理に十分気をつけて学校生活を送りましょう。



## 《10月の検診予定》

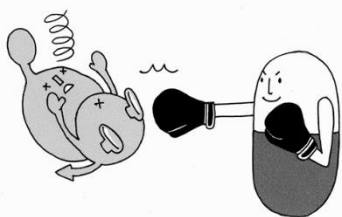
日時	検診項目	対象生徒	場所
6日(火)13:25~15:00	眼科検診	校医による抽出者、 検診希望者	保健室
13日(火)登校後	尿検査(2次)	1次未提出者、 再検査者	各自で保健室前廊下の 回収用袋へ提出する

## 《10月のキャンパスカウンセリング》

日時	備考
7日(水) 8:40~11:40	※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。
29日(木)13:25~16:25	

## 「薬」の役割ってなんだろう?~正しく使うために~

細菌やウイルスを  
おさえる



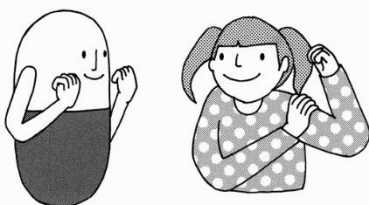
さまざまな病気の原因となるのが細菌やウイルスです。薬には、細菌やウイルスをおさえて、取りのぞく役割があります。

症状をやわらげる



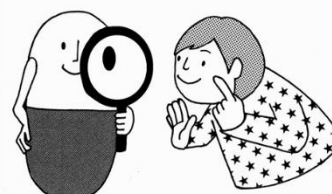
熱や痛み、だるさなどのからだの症状だけでなく気分がすっきりしないとといった心の症状をやわらげる役割もあります。

抵抗力を高める



からだの抵抗力を高めたり、病気にかかるのをふせいだります。

からだの状態を知る



病気にかかっているかや病気の状態を調べる検査でも薬が使われることがあります。

## もし、飲み忘れてしまったら…?

薬は飲むタイミングと同様に、飲む量もきちんと決められています。「飲み忘れたから2回分飲もう」など、自分勝手な判断は危険です。飲み忘れた時の対応は、薬によって様々なので、必ず医師・薬剤師に確認もしくは相談するようにしましょう。



# 10月10日は「目の愛護デー」



どこをチェンジ?

**目**に  
やさしい  
過ごしかた

朝起きてから寝るまで働く、みんなの目。大切にできていますか? 毎日のこんなところをちょっとチェンジしてみよう。



## 目がピンチ!? 「スマホ老眼」

最近、20~30代で「手元が見づらい」「夕方になると見づらい」など、加齢による老眼のような症状に悩む人が増えているそうです。これは、スマホをはじめ携帯情報端末の長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれています。

スマホやタブレットなどの操作では、パソコンよりもさらに近距離で小さな画面を長時間凝視しがち。目に負担がかかり、筋肉疲労を起こしやすいです。放っておくと集中力の低下や肩こり、頭痛などが起こることもあります(症状は一時的なことが多い)。

「まだ10代だし」「老眼なんて先の話」と思うかもしれませんが、皆さんの世代は、小さい頃からこうした機器に接している分、目に負担がかかり続けているとも考えられます。使いすぎ予防と目のケア、両方を意識することが大切です。

## ドライアイを悪化させる3つのコンとは?



ドライアイとは、涙の量や質の異常などにより、目が乾く、ゴロゴロする、疲れやすい、物がかすんで見えるなどの症状があらわれるものです。

### コンタクトレンズ

コンタクトレンズが涙を吸収したりレンズから涙が蒸発したりして、裸眼よりも目が乾燥しやすくなります。異常を感じたら装用を控え、メガネを併用しましょう。



### エアコン

エアコンを使うと部屋が乾燥するため、目も乾いてしまいます。加湿器などで湿度を適正に保ち、エアコンの風が直接目に当たらないよう風向きを調節しましょう。

### パソコン

パソコンの画面を凝視することでまばたきが減り、目に十分涙が行き渡らなくなります。途中で休憩をとったり、意識的にまばたきをするようにしましょう。