

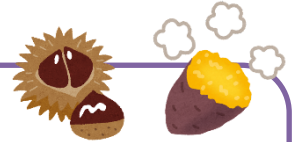


# 保健だより

雄物川高等学校  
令和5年10月

10月は健康に関する記念日が多い月です。この機会に自分の健康について考えてみてはいかがでしょうか？そして、猛暑の夏が終わり季節は秋です。皆さんはどんな秋にしたいですか？食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋・・・全ての秋を満喫してほしいと思います！気温も下がってきたので、衣服の調節を行い、生活リズムを整えて体調管理、感染対策を万全にして過ごしましょう！

## 10月の健康に関する記念日・行事予定

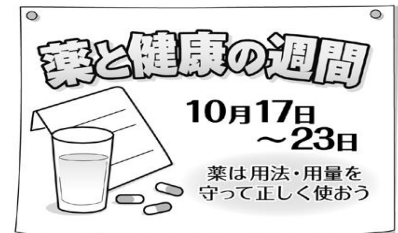


- |                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| 8日 骨と関節の日           |                          |
| 10日 目の愛護デー・世界精神保健デー | 【校内保健行事】                 |
| 15日 手洗いの日           | 18日(水) 13:30～2年修学旅行前健康診断 |
| 16日 世界食糧デー          | 25日(水) PT「デートDV予防セミナー」   |
| 17～23日 薬と健康の週間      | ☆1年生を対象に開催します。           |



### もらったり、あげたりしない

同じような症状に見えても、人によって使う薬はちがいます。



### 勝手に薬を併用しない

2種類以上の薬をあわせて使うと、それぞれが作用して、どちらかがもう一方の薬の効果を弱めたり強めたりすることがあります。また、全く別の副作用が出てしまうこともあります。



### 水かぬるま湯で飲む

コーヒー、お茶、ジュース、牛乳などは薬の吸収をさまたげることがあります。



### そのままのかたちで飲む

薬はそのままのかたちで飲むと一番効果があらわれるようにできています。飲みにくいからといって、錠剤をつぶしたり、カプセルから中身を出したり、粉末をジュースにとかすなどして飲んではいけません。



### 薬を飲む量・時間・回数を守る

年齢や体重によって薬の量は決まっています。自分で勝手に変えるのはやめましょう。また、1回飲み忘れたからといって、2回分まとめて飲むだりするのはやめましょう。



保健室では原則薬をあげることができないので必要な人は自分で薬を持ち歩くようにしましょう！

頭痛や生理痛などが起こりそうな場合は、痛くなってからではなく、痛くなる前に飲むようにしてみましょう！

病院で処方された薬は、治ったからと自己判断でやめるのではなく、指示があった期間は服用を続けましょう！

春に視力検査を行いました。結果がCやDだった方(23名)は眼鏡やコンタクトレンズの処方をしてもらったり、度数を変えたりしましたか?視界がぼやけたまま生活していると、どんどん視力は低下していきます。これ以上視力低下が進行しないよう、きちんと眼科で診てもらいましょう。(現在受診報告書提出者は8名です。用紙をなくしてしまった場合でも、受診した場合は保健室までお知らせください。)

5月に行った眼科検診問診票のアンケート結果

平日にスマホを3時間も使用しているという結果に驚きです。そして、2人に1人が目の疲れを感じています。まずは寝る直前のスマホをやめてみてはいかがでしょうか。たまには目の休養も必要ですよ!

質問① 平日の平均スマホ使用時間 **約3時間**

※多い人だと1日の使用時間は**10時間でした!!!**

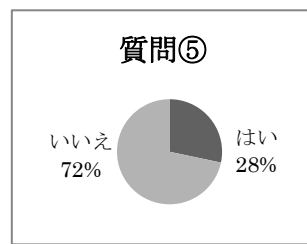
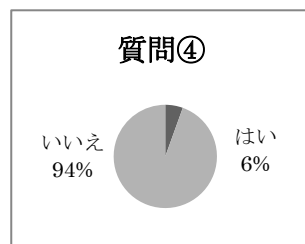
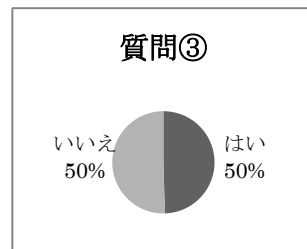
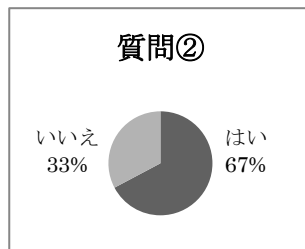
質問② 寝る直前までスマホを使用することはあるか

質問③ 目の疲れを感じているか

質問④ スマホ使用前後で見え方の差を感じる時があるか

質問⑤ 目の疲れをとるために何か心がけているか

どんな→ホットタオル、マッサージ、遠くを見る など



# 目の健康を守る ●●● いろいろある目の疲れの原因 ●●●



読書・勉強  
パソコン  
テレビゲーム  
睡眠不足  
偏食  
ストレスなど

## 目の疲れ

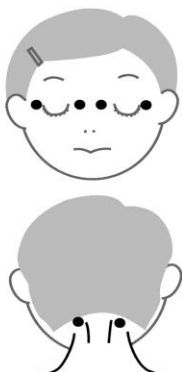
頭痛、肩こり、イライラ、吐き気などの全身症状をともなう場合がある。

## ☆1時間に10分くらいは休む

目の疲れは放っておくと、視力低下やさまざまな病気の原因となる場合があります。1時間、目を使う作業をしたら10分間は目を休ませるようにして、目の疲れをためないようにしましょう。この時、精神的にもリラックスすることが大切です。

## ☆目の疲れを取るツボ

- 目頭を人さし指で押す。2~3秒間押して離すを3分程繰り返す。同じように、今度は目尻を押す。どちらもあまり強く押しすぎないように。
- 首筋の両脇にあるツボを3~4秒押して離す。これを3分程繰り返す。



## ☆目の疲れに効くビタミン

●●● ビタミンA、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、Cが不足すると、目の乾燥、充血、かゆみなどが起こり目の疲れの原因となります。これらのビタミンを多く含む、緑黄色野菜や豚肉、うなぎなどを食べるようにしましょう。