



10月になり、朝晩は涼しいと感じる日も増えてきました。気温や体調に合わせて着る服も調節するようにしましょう。文化祭も終わり、次は体育祭です！季節の変わり目は体調をくずしやすくなるので、睡眠時間をしっかりとって、疲れを翌日まで残さないようにしましょう。

10月17(土)～10月23日(金)は

薬と健康の週間



医薬品を正しく使用することの大切さを知ろう！

★ 正しく使ってサポートも！！

体には、病気やケガを自分で防いだり治そうとしたりする力が備わっています。薬はその力をサポートする役割があります。でも、使い方を間違えると、効果がなくなったり、副作用が強くなって逆に体に負担をかけてしまったりすることもある。説明書をしっかり読む、薬剤師さんからの説明をきちんと聞くなどして正しく使いましょう！

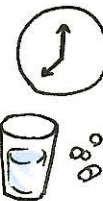
★ 決められた量を飲む

身長や体重が大きくても、内臓の働きまで大人と同じではありません。体に負担がかかってしまうので、必ず指示された量や「15才未満」の用量を守りましょう。



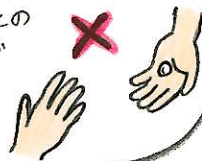
★ 決められた時間に飲む

食前 → 食事の1時間～30分前
食後 → 食事のあと30分以内
食間 → 食事のあと2時間後くらい
就寝前 → 寝る30分前くらい
※ もし忘れてしまったら、2回分まとめて飲むのは絶対にやめましょう！



★ 友だちと共有しない

体質は1人ひとりちがいます。自分が大丈夫でも、他の人には合わないこともあります。友だちとの貸し借りは危険なのでしてはいけません。



保健室で飲み薬は渡せません

保健室では、痛み止め等の飲み薬や目薬を渡すことはできません。声かけや持参した薬を預かることはできます。飲み忘れなどが心配な時はいつでも本目薬してくださいね。



10月10日は目の愛護デー

10代でも老眼！？



スマホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りが見えなくなったり、ピントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが「スマホ老眼」といわれるものです。

目は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など近くばかり見ていると、毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など不調につながることもあります。

「スマホやゲームをするとき」

★ 画面を近づけすぎない ★ 時間を決めて休憩をする ★ 疲れたら目の周りを温める

目にやさしい生活を心がけましょう

疲れた目を休ませる4つの合言葉

「ぬくぬく」

目を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目の血行が良くなると、油が出やすくなり目が潤う効果があります。



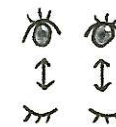
「ゆるゆる」

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外を見て休憩するといいですよ。



「ぱちぱち」

スマホの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ってしまいます。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らずドライアイになることも…。意識してまばたきを増やしましょう。



「すやすや」

目はみなさんが起きてから、ずっと働きっぱなしです。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。

よく寝ても疲れがとれないときは、眼科に相談することも考えてみましょう。

