

保健だより No.6

令和4年10月
石岡商業高校保健室



涼しくなり、秋の訪れを感じます。過ごしやすい気候なので、様々なことに取り組みやすい季節だと思えます。今月は、修学旅行、芸術鑑賞会、桐商祭など行事も盛りだくさんですね。体調管理をしっかりと行いながら、行事も秋も楽しみましょう。

目の健康のために

10月10日は

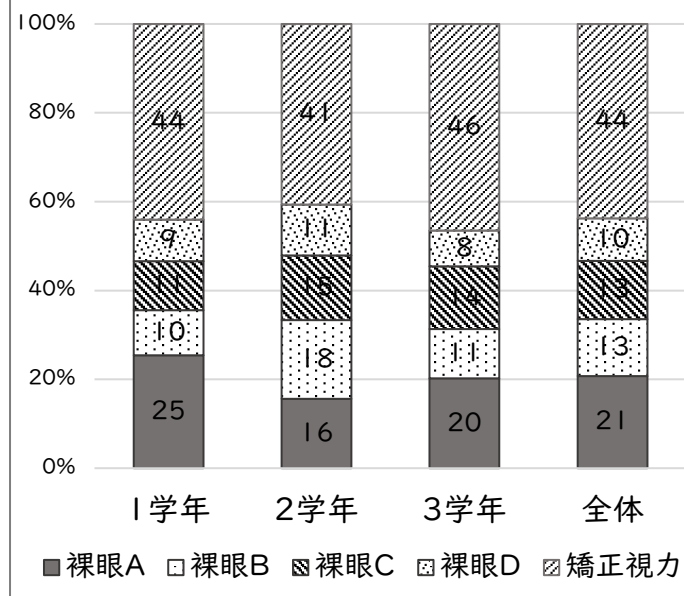


目の愛護デー

近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけてね。

- ☐ パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない（1時間使ったら、10分間は目を休める）
- ☐ パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- ☐ 目により栄養を摂る
- ☐ 睡眠時間をしっかりとる
- ☐ 定期的に眼科検診を受ける

視力検査結果



1学期に実施した今年度の視力検査の結果です。左右の視力の低いほうで集計しています。

痛っ！目のケガ、どうすればいい？

- ケース1**
ゴミが入った
▶涙と一緒に流してしましましょう。水を張った洗面器でまばたきをする方法も。
ボールが当たった
▶すぐに冷やしましょう。目の痛みや見づらさなどの症状があれば早めに受診を。
- ケース2**
洗剤が入った
▶流水で洗い流します。ラベルに受診をすすめる表記があったり、痛みが残る場合は病院へ。
- ケース3**

疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？

- ☒ 重たい
- ☒ 痛い
- ☒ かすむ
- ☒ しょぼしょぼする
- ☒ 乾いた感じがする

このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

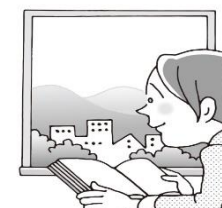
『ぬくぬく』

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、目が潤う効果もあります。



『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、窓の外景色を見て休けいするといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

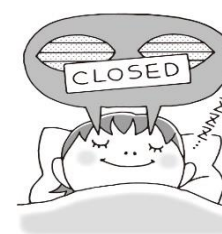
『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。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動きっぱなし。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、眼科へ相談しましょう。



NG 牛乳やジュースで飲む

おなかに入れば いっしょでしょ？



クスリの効き目が変わってしまうことがあります。

NG 食事と一緒に飲む

食間？食事中？



食事中＝食間ではありません！ それぞれ決められたタイミングがあります。

薬の使い方NG集

NG たくさん飲む

早くなおりますように～！



急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

NG あげる

わたしの、あげる～♪



医師から処方されたものを人にあげることは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。