

# ほげんたより



令和5年10月4日 美浦中学校 保健室 文責：養護教諭 永長 望

朝夕はだいぶ涼しくなりました。この時期は衣服の調節が大切です。気温に合わせた服装を心がけましょう。

今の季節の変わり目に、のどの痛みや鼻水を症状とする風邪をひいている人が多いようです。また、県内では、インフルエンザが流行している地域もあります。引き続き、感染症予防もしていきましょう。



風邪をひいたときや頭痛がするときなど、薬を飲む機会があると思います。病気やけがを治すのに役に立つ薬ですが、正しく使わなければ思わぬ副作用を引き起こすこともあります。この機会に薬の使い方を見直してみましょう。

## ★水かお湯で飲む★

牛乳・ジュース・コーヒーなど薬と一緒に飲むと効果が弱まったり、副作用が出たりすることがあります。水なしで飲むと、食道や胃、腸の粘膜にくっつくこともあるので、コップ1杯程度の水で飲むことが必要です。



## ★人にあげない★

症状が同じだからといって、他の人に薬をあげてはいけません。一人一人、体質は違います。病院からもらった薬だけでなく市販薬も気軽に他の人にあげることはやめましょう。



## ★必ず1回分を飲む★

飲み忘れや効果がないからといって、多めに飲むではいけません。血液中の薬の濃度が高くなり、中毒症状や副作用が出ることがあります。必ず1回の量は守りましょう。また、薬は飲んだらすぐ効くものではありません。効くまで少し待ちましょう。

## 薬の説明書、何が書いてある？

市販薬に添付された説明書。じっくり読んだことがありますか？ 効果や用法・用量の他にも大事な情報がある。

### ●副作用

ショック症状など、思いもよらない症状が出ることもあります。

### ●併用してはいけない薬

効きすぎたり、効果が変わってしまうことがあります。

### ●取り扱いの注意

保管の仕方にも注意を。水気で分解してしまう薬もあります。

★服薬中に具合が悪くなった時には念のため、処方箋や市販薬の添付文書を持って行きましょう。



# 大切な目を守ろう

令和3年度の全国の学校の健康診断結果が発表されています。その中で、視力 1.0 未満（視力 A）以下の子どもの割合が過去最高を記録しました。最近、見えにくいかも…と感じている人もいます。目を守るための生活を心がけてください。

## 良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



## 適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



## 長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

## 目に良い食べ物もろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



## 遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



## 寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



## 目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



## まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



## 睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。



## 気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



※参照：日本眼科医会ホームページ

## 保護者の方へ ★色覚検査実施のお知らせ★

学校で、健康相談の一環として、色覚検査を受けることができます。検査はプライバシーを配慮した上で養護教諭が実施し、結果は個別にお渡しさせていただきます。色覚異常は男子5%、女子0.2%とされており、大半は、日常生活に支障を感じることはないと言われています。現在のところ治療法はありませんが、職業・進路選択の際に「色」に対する自身の特性を知っておくと参考になる場合もあります。検査を希望される場合やご相談がある場合は、保健室の永長（ながおさ）までご連絡ください