ほけんだより 10月

H28.10.7(金)
栃木県立
佐野東高等学校

今年は9月中旬から涼しい日が多く、いつも以上に朝晩冷えたせいか風邪症状のある人が多いようです。しかし、もうすぐ中間テスト。日中の服装だけでなく、夜眠るときの掛け物なども、その日の気温に合わせて調整し、これからの寒い季節に向け、身体を整えましょう！

今月の保健目標
目の健康について考えよう！

10月10日は 目の愛護デー

来週10日(月)は目の愛護デーです。
毎日の学習やスマートフォンの使用で、皆さんの目は疲れているハズ…。
あなたはこんなこと、ありませんか？当てはまるものにチェック☑!!!

- ☐ ピントが合わせにくい
- ☐ ものが二重に見える
- ☐ 充血する
- ☐ 目が乾燥する
- ☐ 目とその周辺の純に痛み
- ☐ 首のこり・痛み・しびれ
- ☐ 肩のこり・痛み・しびれ
- ☐ 腰のこり・痛み・しびれ
- ☐ 頭痛
- ☐ 習慣性の便秘 or 下痢
- ☐ 食欲がない
- ☐ 〈女子のみ〉月経不順

あなたはいくつ当てはまりましたか？これらは全て**眼過労性症候群**のチェック項目です。つまり、上記の項目にチェック☑がついた人は、目の使いすぎかも…。そして、そんな人は**IT眼症**の可能性大。IT眼症とは、「IT機器を長時間、あるいは不適切に使用することによって生じる目の病気、および、その状態が誘引となって発症する全身症状」のことです。では、どうすればこれらを予防、さらには改善させることができるのでしょうか？

☆IT眼症を防ぐために☆

- ★長時間のIT機器使用×
  最長でも1時間に。
- ★IT機器は50cm以上離れてもよく見えるものにする。
- ★IT機器から50cm以上離れ、電磁波の影響をなくす。

☆IT眼症の改善のために☆

★幅輳(ふくそう)訓練：幅輳とは、より目のことです。訓練には、目安となるものを目の前約50cmから近づけます。1日に約5分間、近づけたり遠ざけたりをゆっくり20回、やってみてください。

★調節訓練：眼筋の緊張が続くと、上手にリラックスすることができなくなります。これを改善する訓練として、5m以上遠くにあるものを、約3分間両目でぼんやり見ると、良いですよ☆

10月17日(月)～23日(日)は薬と健康の週間です。

では皆さん。お薬の正しい使い方、知っていますか？

1 病院で処方してもらう薬と、薬局で買える薬って、何が違うの？

⇒ 病院でもらう薬は、医師の診断のもと、医師が処方箋を出し、薬剤師が調剤したものです。医師は、その人の症状に合った薬を多くの薬の中から選択しているため、病気によく効くことが最大の利点です。

一方、薬局で買える薬は子どもからお年寄り、小柄な人から大柄な人まで、いろいろな人が使用することが考えられるため、安全性が最優先されています。そのため、病院で処方される薬より有効成分は少なめになっていることが多いです。

2 薬を飲んで1時間。効果が感じられないとき、もう1錠飲んで良い？

⇒ 決められた時間に決められた量を飲みましょう！

薬の効き目は、薬の血中濃度で決まります。血中濃度が低いと効き目がなかったり、高いと身体に負担がかかってしまったり…。"効かないからもう1錠"、"今日はあまりひどくないから半分。"というような自己判断はしてはいけません。また、"効きそうだから…"と言って、錠剤をくだいたり、カプセルをあけて飲むのも×。薬の形は最も効果が高くなるように・身体に負担がかからないように工夫されています。用法・用量を守り、正しく使いましょう。

3 突然、頭痛が…。友だちがくれた薬を飲んでも良い？

⇒ 絶対にダメです!!!

自分の身体に合っている薬が、他の人の身体に合っている薬か？はわかりませんよね。薬には、良い効果（主作用）だけでなく、皆さんもよく知っているように、副作用があります。また、人によってはアレルギーを起こす可能性も…。友だちから薬をもらったり、おうちの人が病院でもらった薬を使用することは、とても危険です⚠

"薬"と一言で言っても、実際には飲み薬だけでなく、貼り薬・塗り薬・目薬など、種類はさまざまです。そんな薬は、今やコンビニでも買えるほど、皆さんにとって身近なものになっているのではないでしょうか。しかし！薬は身体をつくる細胞ひとつひとつに作用します。細胞に直接届くということはそれだけ影響力が大きいということです。だからこそ、簡単に薬に頼るのではなく、まずは日頃の生活習慣＆体調管理に気を配りましょう

○色覚検査について○

全学年共通 提出しめきりは10月21日(金)です。

本日、1年生全員に"色覚の検査について"というお知らせを配布しました。検査を希望する場合には、必要事項を記入の上、担任まで提出してください。また2・3年生で検査を希望する場合には、保健室までお知らせください。上記お知らせを配付します。宜しくお願いします。