

# 保健だより 10月

【保健目標】  
目の健康に  
ついて考える

2017年10月  
小松市立高等学校  
保健室

さわやかで過ごしやすい、秋の気配が感じられる時季になりました。暑すぎず寒すぎず、何をしても適した気候です。ですが、朝晩は寒さを感じることもあります。油断をしていると体調を崩してしまうので注意が必要です。中間考査も迫ってきています。体調が悪いと学習も進まなくなりますね。これからは体調管理もしっかり行っていきましょう！！

10月は、目の愛護デー（10月10日）や薬と健康の週間（17～23日）があります。この機会に自分の目のことや薬について振り返って考えてみましょう。

～身近な薬と健康について～ あなたの薬の使い方、大丈夫？

## こんな薬の使い方はNGです！！

片頭痛や生理痛がひどい時に、痛みを抑える薬を飲んでいる人が多いです。次のような薬の使い方をしていたらNGです。正しい飲み方をしないと、薬の効果が十分にでないこともあるので要注意です！！

ジュースやコーヒーで飲むのはNG

用法・用量を確認せずに飲むのはNG



お湯か水で  
飲みましょう！！



友達から薬をもらうのはNG



普段、自分が飲みなれている薬が他の人にも同じような効果があるとは限りません。薬の成分によって、アレルギー反応など副作用が出る人もいます。むやみに人にあげたり、もらったりしないようにしましょう！！

## — 1学期の健康診断で受診勧告書もらった人へ —

夏休み中に受診をしましたか？「部活が忙しい」「勉強があるから」そんな理由で、受診しないままの人も多くいるようです。むし歯は放っておいても自然には治りません。視力は授業や部活動にも支障をきたします。受験や試合など大事な時にむし歯が痛みだして、本番に十分、力が発揮できない、そんなこともあるかもしれません。夏休み中に受診ができなかった人は、早目に受診を済ませましょう。

受診をしたのに、まだ受診結果を学校に提出していない人は、忘れずに提出してください！！



## IT眼症とは

スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をする事で、目や体が疲労し、現れてくるいろんな症状のこと。

## こんな症状ありませんか？

目やその周りの  
疲れ・痛み



首、肩、腕、腰などの  
こりや痛み



目が乾く  
(ドライアイ)



頭痛やめまい



ちらついたり、かすんだり、  
ピントがずれたりして、  
見づらい



食欲が出ない

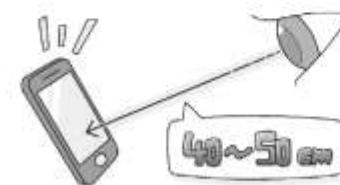


など

そんな人は...

目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で、40～50cmくらい離します。見やすいように、文字の大きさなどを調整しましょう。



連続使用時間をチェック

50分以上は連続して使わないようにしましょう。「熱中すると忘れちゃう！」という人は、アラームを使うのもオススメ。



メガネやコンタクトレンズの  
度数をチェック

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くのは見づらくなります。



目の症状の裏にいろんな病気が隠れていることも。IT機器の使い方を見直しても治らない場合は、病院へ