

ほけんだより10月



高崎商業高校

保健室

R6.10.2

「秋の日はつるべ落とし」という言葉をご存じですか？

“つるべ”とは、井戸の水をくむための水桶のこと。



その水桶がストーンと落ちるように、「あっという間に日が沈んでいく」というたとえです。

実際に夏の頃に比べると、ずいぶん昼が短く、そして夜が長くなってきました。

それに伴い、だんだん暑さが落ち着き、朝晩は涼しさを感じられるようになりました。

これからどんどん気温が下がり、朝晩は肌寒く感じる日も出てきます。

脱ぎ着のしやすい服装で、こまめに天気予報チェックして、体調不良

を予防してくださいね。



10月17日～23日は「薬と健康の週間」

現代社会において、薬は私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつです。

しかし、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害する事にもつながってしまいます。

安全と正しい効き目のためには・・・？



○使う前に説明書をよく読む

薬剤情報提供書

山田太郎さんのお薬

薬の名前	薬の写真	量	日	回	回数	薬のほたらし、注意事項など
〇〇錠		1	1	1	1	
		1日3回	毎食後	1日1錠	7日分	

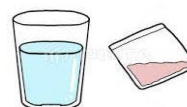
※1日量は3錠とあります

モデル薬局

○用法、用量を必ず守る



○飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で



○カプセルを開けるなど勝手に手を加えない



身近な薬と「薬物乱用」

「薬物乱用」という言葉から、みなさんはどんなイメージをもつでしょうか。

多くの人は覚せい剤や大麻、またはタバコやアルコールなどを思いうかべるかもしれませんが。

確かにこれらは依存症をはじめとして心身に深刻な影響を及ぼすものが多く、大きな社会問題になっています。

また、普段から使用している薬でも用法・用量を守らなかったり、

本来の目的と外れた使い方をしたりすると「薬物乱用」にあては

まります。薬はどんなものでも「リスク」を伴います。

忘れないでください。



10月10日は「目の愛護デー」です。



目は使いすぎや紫外線などにより、知らず知らずのうちにダメージを受けていることもあります。私たちがほぼ毎日使用しているスマホなどのデジタル機器も、目にダメージを与えるものの一つです。みなさんも「ブルーライト」や「スマホ老眼」という言葉を聞いたことがあると思います。

ブルーライトって何だろう？

ブルーライトはその名のとおり、物を青く見せるための光です。そして、ヒトの目で見ることのできる光である可視光線の中で最も波長が短く強いエネルギーを持っています。ブルーライトはスマホ、タブレット、PCなどの液晶画面から多く発せられ、至近距離で見ることにより、人体に与えるダメージが大きくなってしまっています。それにより、眼の疲れや視力低下を引き起こしてしまいます。また、強い光を至近距離で浴びることにより、体内時計のリズムが乱れ、睡眠にも悪影響を与えられています。



スマホ老眼ってどんな症状

長い時間、スマートフォンやPCを見続けることで、目の筋肉が緊張状態となってしまうことで、ピント調節が一時的にできなくなり、老眼のように近くのものが見えにくくなる症状を「スマホ老眼」といいます。

手元のピントが合わない、文字が見えにくいなどの老眼と同じような症状の中に、スマホの使い過ぎによる目の疲れが原因というケースが、増えているそうです。一時的と思いきや悪化させてしまうこともあるそうですので要注意ですよ。

☆スマホ老眼チェック



- スマホを1日に、のべ3時間以上操作している。
- スマホの操作直後、画面から目を離すと、周囲の視界にピントが合わない。
- 遠くを見ていた後、近くを見ると、ピントが合わない（目がかすむ）
- 近くを見ていた後、遠くを見ると、ピントが合わない（目がかすむ）
- 朝は良く見えていたスマホの画面が、夕方になると見えにくくなっている。
- 以前は読めていたスマホの文字が、最近読みづらくなっている。
- 原因はわからないが、肩や首のこり、頭痛などが以前よりひどくなっている。

★3つ以上当てはまるとスマホ老眼の可能性があるので、スマホをやめて目を休めましょう。

