ほけんだより10月



高崎商業高校
保健室
R8.10.2

１０月になり、暑さが和らぎ朝晩の涼しさなどに「秋」を感じることが増えてきました。
「読書の秋」「スポーツの秋」など、何かをするのに過ごしやすい季節ですが、寒暖差が大きい日も増えてくる時季です。
自分の体調の変化に気を付け、楽しく過ごせるようにしてください。



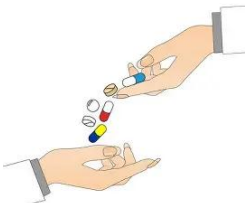
10月17日～23日は薬と健康の週間　クイズで覚える「薬の飲み方・使い方」

Q1　薬を飲むとき、何で飲む？
　① 水かぬるめのお湯　　② 清涼飲料水　　③ 牛乳



Q2　あまった薬はもらってもいい？
　① 誰からでももらってOK　　② 家族ならOK　　③ もらってはいけない

Q3　「食間」っていつ飲めばいい？
　① 食事の最中　　② 食事の後、２～３時間　　③ 昼食後



Q4　「薬がきかない！」どうする？
　① 決められた間隔で同じ量を飲む　　② すぐに同じ量を飲む　　③ 量を増やし飲む

Q5　体調が良くなった。病院で処方された薬は？
　① 最後まで飲みきる　　② 医者･薬剤師の指示に従う　　③ 飲むのをやめる



答えと解説
Q1　①　水以外のもので飲むと、効果がきちんと出ないことがある。
Q2　③　医薬品は一人ひとりの病気や症状に合わせて使います。医薬品は副作用やアレルギーを引き起こす危険があります。誰かにあげたり、もらったりするのはやめましょう。
Q3　②　「食間」は食後２時間程度が目安です。
Q4　①　薬は消化管で吸収され、血液で全身に運ばれます。医薬品の効果が現れる血中濃度になるよう、使用方法や使用量が決められています。
Q5　②　薬の種類によって、服用期間が違います。処方時の説明を守りましょう。
医薬品を正しく使用することは、「自身の疾病の回復」と
「薬剤耐性菌の出現」という社会的リスクを抑えることにもつながります。



スマホの不適切な使用による
「急性内斜視」に注意！



近くのものを見るときは、左右の眼を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。
近くの物をずっと見る生活を続けていると、この筋肉は縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。
これが「**急性内斜視**」です。とくにスマホを近距離で長時間見続けていると発症しやすくなるようです。

内斜視



急性内斜視になると・・・

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

○1 日のスマホの使用時間を短くする
○スマホを見るときは画面から目を３０㎝以上離す
○２０～３０分に
　１回はスマホから
　目線を外し、
　遠くを見て休憩する。





インフルエンザに注意！！

今年度はいつもより早くインフルエンザが流行しています。
しっかり予防しましょう。

手洗い：帰宅時・食事前などこまめに石けんでの手洗い。

マスク着用・咳エチケット：咳・くしゃみはマスク、ティッシュ、腕で覆う。

換気：室内の空気を入れ替え、ウイルス滞留を防ぐ。

湿度管理:室内湿度 50～60%を維持すると粘膜防御が保たれる。

休養・栄養：免疫力維持のため十分な睡眠とバランスの良い食事。