



令和6年10月3日
一迫商業高等学校
保健室発行

10月10日は「目の愛護デー」です。みなさんは、目がしょぼしょぼして見えにくい時はありませんか。それは目が疲れている証拠。そんな時は「まばたき」をしてみましょう。

実は、まばたきをするだけで目の休憩になるんです。目はピントを合わせる時に筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまう原因に…。でも、まばたきをすることで、目の周りの筋肉が動いてストレッチをしている様な状態になるので、目を休めることができます。特にゲームや読書をしている時は、熱中してまばたきの回数が減ってしまうので、意識してまばたきをするといいですね。

ただ、それだけでは不十分なので、遠くを見たり、目を温めたり、目を動かしたりして、適度に目を休憩させてあげましょう。



10月の保健目標：目の健康に留意しよう

目が疲れた…と思ったら やってみよう！

ホットタオルの作り方♪



- ①濡らしたタオルを軽く絞り、ロール状に丸めてラップで包む。
- ②500～600Wの電子レンジで30～60秒ほど加熱する。
- ③手で触れられるくらい（40度位）まで冷ましたら完成。

※つくる時はやけどに注意してね

VDT症候群って知っていますか？

VDT症候群とは、パソコンやテレビ、ゲームやスマホなどを長時間使用することによって起こる、さまざまな健康被害のことをいいます。眼精疲労やドライアイ、視力低下など目の疾病の他に、頭痛、や肩こり、腰痛、倦怠感やイライラなど起こる症状は多様です。

予防としては、長時間作業を続けず定期的に休憩する、背筋を伸ばして正しい姿勢をとる、視力に合ったメガネやコンタクトレンズを使用するなど、目を大切に生活した生活を心がけるといいですよ。

10月のカウンセラー来校日 15日（火）・31日（木）

- 希望する場合は、当日の朝までに養護教諭または担任へ直接申込みをしてください。
来校日等については、教室掲示の予定表を確認してください。
- 来校日が年間計画と変更になっていますので、申込みの際は注意してください。

一人で悩まないで



薬の飲み方について知ろう！

薬は手軽に飲んで症状をすぐに緩和してくれる便利なものです。でも、正しく使用しないと効果が現れなかったり、思わぬ副作用が出ることもあります。

セルフメディケーションの観点から、今回は薬の正しい飲み方について勉強しましょう。

1. 薬を飲むタイミングは？

どの薬にも、「食前」「食後」「食間」など、飲むタイミングが決められています。これは胃腸の状態に合わせて、できるだけ体に負担をかけずに効果を発揮するためです。

例えば「食後」に飲む薬は、胃の中に食べ物がある状態で飲むことで、胃にかかる負担を減らすよう考えられています。そのため、指定されたタイミングで飲むようにしましょう。

2. 薬を飲み忘れたら2回分まとめて飲んでもいい？

薬は吸収された後、血液中に溶けて全身を巡ります。この血液中に溶けている薬の濃度を「血中濃度」といい、どの薬も血中濃度が一定に達した時に効果を発揮するよう作られています。なので薬を飲むタイミングや量は、この血中濃度を基に決められているのです。

忘れたからといって一度に2回分飲んでしまうことは、血中濃度が高くなりすぎて副作用が出やすくなり大変危険なので止めましょう。

3. 薬は何で飲むのが正しい？

薬をお茶や牛乳、ジュースなどで飲むと、飲み物の成分と薬の相互作用で、薬が吸収されにくくなったり、効果が強くなりすぎて副作用が出たりすることがあります。例えば、風邪薬などカフェインを含む薬をお茶やコーヒーで飲むと、眠れなくなったり頭痛が現れたりすることがあります。薬を飲む時は、水かぬるま湯で飲むようにしましょう。

4. 友だちからもらった薬を飲んでもいい？

同じような症状に見えても、人によって使用する薬は違います。特に医療機関で処方される薬は、もらった人の病気や症状、体質や年齢などを考えて医師が出しているものです。むやみにももらったりあげたりしてはいけません。

保健室でも同様の考えから薬の提供はしていませんので、普段から体調を崩しやすい人は自分に合った薬を持参しておくようにしましょう。

