

ほけんだより 10月

初芝富田林高等学校
初芝富田林中学校
保健室

厳しい残暑もようやく落ち着き、涼しさを感じられる季節になりました。これから朝晩の気温が下がり、肌寒く感じる日が増えます。かと思うと日中は気温が上がり、まだまだ暑いと感じることも…。日によって温度差が大きくなるため、天気予報を確認し、脱ぎ着をして調節できるようにしておくといいですね。



10月10日は



10月10日は、「目の愛護デー」です。

私たちの目は毎日、朝起きてから夜寝るまで、働き通しです。みなさんは、自分の目を大切にできているでしょうか。この機会に振り返ってみましょう。

視力低下は近年、大きな健康課題となっています。コロナ禍によるさまざまな生活習慣の変化がさらに拍車をかけたと言われています。その上、学習方法としてタブレットやスマホ等の ICT 機器を使うことが増えました。使用中は気づかないうちに、まばたきが減り、目が乾燥しやすくなっています。

学習で ICT 機器の使用時間を減らせない分、使う際の注意点、他のところでは目を休めるなど、気をつける必要があります。

ICT 機器を使うときは…

- ◎ 明るい場所で使用する
- ◎ 目と画面の間は、30～40 cm 程度あける
- ◎ 長時間連続で使わない（1 時間に 10 分は休憩を）
- ◎ 寝る 1～2 時間前にはスマホやタブレットは使わない
- ◎ 睡眠時間をしっかり確保する



コンタクトレンズを装用している人へ

学校で目の調子が悪くなった時のために、眼鏡も持ってきておきましょう。

疲れ目解消 4つのケア

まばたき

まばたきをして、目の表面をうるおす



あたためる

血流をよくして、目の周りの筋肉をやわらかくする



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせる



眼球ストレッチ

眼球を上下、左右に動かして、目の筋肉をほぐす



目薬の正しいさし方

- ① 目の周囲の汚れをふき取り、手も石けんできれいに洗う
- ② 顔を上に向け、指で下まぶたを広げる
- ③ 容器の先が目やまつ毛に触れないように、下まぶたに1滴落とす
- ④ そのまま目を閉じ、目頭を押さえてしばらく待つ
- ⑤ あふれた目薬はティッシュ等で拭き取る

※ たくさんさしても効果は上がりません。使用上の注意をよく読んで使いましょう。



薬と健康の週間
10/17～10/23

飲み薬

飲み方とタイミングをチェック

飲み方

ジュースや牛乳は NG
水かぬるま湯で



友達に「あげない」
友達から「もらわない」



飲むタイミング



用法・用量を守る



割ったり開けたりせずに飲む



食前…食事の 20～30 分前

食後…食事が終わって 20～30 分後

食間…食事と食事の間

（食事の 2 時間後くらいが目安）

頓服…症状が出たとき必要に応じて
（解熱鎮痛剤など）