

10月のほけんだより

令和5年10月12日
加茂市立須田中学校
保健室

吹く風や空の様子に秋を感じられる季節になりましたね。朝晩はずいぶん気温が低くなってきました。寒暖差の激しいこの時期は、体調を崩しやすいため注意が必要です。体調管理の基本である規則正しい生活リズムを維持するとともに、衣服の調節に気を配りながら充実の秋を過ごしましょう。



目は、私たちが生きていくために必要な情報を得るための重要な感覚器官です。目に負担がかかる生活を続けていると、視力低下やドライアイなどの原因になります。

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



10月10日は目の愛護デー スマホ・タブレットから 目を守る 10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



目に良い食べ物もとろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見えて、目の筋肉をゆるめましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になるときは眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



そのコンタクトレンズ、安全ですか？



コンタクトレンズは人工呼吸器などと同様の「高度管理医療機器」です。使い方を誤ると、人体へのリスクが高いものと位置づけられています。

眼科の指示どおりに装用時間を守り、きちんとレンズのケアをしましょう。長時間使用すると、角膜内皮細胞が酸素不足となり、減少してしまいます。一度減少した細胞は、増えることはありません。

大切な を守るために <コンタクトレンズを使用している人へ>

- コンタクトレンズの方が見え方が良くても、必ずメガネと併用しましょう。家にいる時はメガネの生活を心がけましょう。
- 連続使用は10時間以内が原則です。長く使用した翌日は眼鏡にするなど、コンタクトレンズを安全に使用しましょう。また、コンタクトレンズを保管するケースは必ず毎日洗浄し、乾燥させてから使いましょう。
- コンタクトレンズは汚れや傷により酸素透過性が低下します。いつもきれいな汚れのないレンズを使用しましょう。(ワンデー以外は、洗浄液で表裏とも20~30回のこすり洗いが必要です)



触る前に手を洗う



傷や破損がないか確認



使用期限を守る



レンズは清潔に保つ



ケースも清潔に



寝る時は外す

10月17日～24日は



薬は、わたし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と言えます。ドラッグストアやコンビニ・・・今や薬は、以前に比べていっそう手に入りやすいものとなり、私たちの生活に浸透してきました。でも、飲み方や使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。

薬は、どんなものでも『リスク』を伴います。そのことを忘れず、正しく、安全に使いましょう。

薬を使う時の注意点

- * 決められた量、時間(食前・食後・食間など)、回数を守る。
- * 数日使ってもよくなる時は、使用をやめ、病院などで相談する。
- * 病院の薬は、自分以外には使わない(その人に合った薬が出ています)。
- * 薬は、あくまで症状をやわらげ、体に備わった自然治癒力を助けるもの。日頃から睡眠、栄養をしっかりと、自然治癒力を高めるように心がけましょう。

