

ほけんだより 10月

百合丘高等学校 保健室
平成 29 年 10 月 20 日

★ 体育祭・文化祭お疲れ様でした！
★ みなさんの頑張っている姿は素敵でした！

★ スクールカウンセラー来校日 ★ 10月30日(月)

金木犀の香り、日が暮れる時間、町中のハロウィンの飾りつけ、外を歩くといろいろな秋を見つけます。みなさんは、どんな秋を見つけましたか？この時期は、「食欲の秋」、「芸術の秋」など「〇〇の秋」という言葉もありますね。視覚、聴覚、味覚など、五感を使って実りのある生活をしていきましょう！健康の秋も忘れないでくださいね。

保健委員会では、校内でネット依存についてのアンケートをとり、文化祭で発表しました。回答者のうち約半分の人が「自分はネット依存だと思う」と回答していました。あると便利なスマートフォンやインターネットも、使いすぎると体の不調の原因になります。まばたきを意識したり、夜寝ながら使用しないように工夫して、ネットで健康を損なわないようにしましょう。

知ってる？ IT眼症

IT眼症とは
スマートフォン・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をする事で、目や体が疲労し、現れてくるいろいろな症状のこと。

- こんな症状ありませんか？**
- 目やその周りの疲れ・痛み
 - 目が乾く(ドライアイ)
 - ちらついたり、かすんだり、ピントがずれたりして見づらい
 - 首、肩、腕、腰などのこりや痛み
 - 頭痛やめまい
 - 食欲が出ない

目の症状の裏にいろんな病気が隠れていることも。IT機器の使い方を見直しても治らない場合は病院へ。

- ☑ 当てはまる人は・・・**
- 目とIT機器の距離をチェック**
少し見下ろす角度で、40～50cmくらい離します。見やすいように、文字の大きさなどを調整しましょう。
 - 連続使用時間をチェック**
50分以上は連続して使わないようにしましょう。「熱中すると忘れちゃう！」という人は、アラームを使うのもオススメ。
 - メガネやコンタクトレンズの度数をチェック**
遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くのものを見づらいです。

薬をリスクにしないために してはいけないこと

10月17日(火)～10月23日(火)は「薬と健康の週間」です！

- 食前とか食後はあまり気にしない**
量、回数、期間は、血液中の薬の濃度をコントロールするために決められたもの。きちんと守りましょう。
- 水、ぬるま湯以外のもので服用する**
お茶、牛乳、ジュース、コーヒー、紅茶など薬と一緒に服用すると効果が弱まったり、強くなりすぎたり、副作用が出たりすることがあります。
- 飲み忘れたらいっきに2回分服用する**
血液中の薬の濃度が高くなりすぎます。中毒症状や副作用がでることも。
- 水なしで服用する**
食道や胃、腸の粘膜にくっついて溶け、炎症を起こすことも。コップ1杯の水で服用しましょう。
- 副作用は気にせず服用する**
いつもと違う症状に気づいたら、すぐに服用するのをやめて病院で相談しましょう。
- 病院でもらった薬を人にあげる**
症状が似ていても原因が同じとは限りません。また体質や年齢なども考慮して処方されている薬です。他の人が飲むとショック症状が起こることも。

保健室に内服薬はありません。頭痛や腹痛など起こしやすく、内服薬を利用することが多い人は常備薬を常に用意しておきましょう。最近は大丈夫と思っていても、いざというときに安心ですよ。