

保健だより

愛媛県立今治南高等学校 保健室 2018. 10月

晴れた日はまだ暑さを感じますが、秋らしくなりました。
1日の気温差が大きい時季ですので、
衣服で体温調節を行ったり、手洗いや
うがいなどで感染症予防をしたりして体調
管理に努めましょう。



目の愛護デー 目にやさしい生活を



IT眼症に注意しよう



IT眼症とは…

スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をしたりすることで、目や体が疲労し、現れてくるいろいろな症状のこと。

症状をチェック★

- ・目やその周りの疲れ、痛み・目が乾く（ドライアイ）・頭痛やめまい・食欲が出ない
- ・首、肩、腕、腰などのこりや痛み・ちらついたり、かすんだり、ピントがずれて見えづらいなど

IT機器の使い方を見直そう◎

- ・目とIT機器は、少し見下ろす角度で40～50cmくらい離す
- ・連続使用時間は50分を目安にして、最長でも1時間以内にする

※目の症状の裏にいろいろな病気が隠れていることもあります。IT機器の使い方を見直しても治らない場合は、病院を受診しましょう。



ドライアイ



チェックして、5つ以上あてはまる場合はドライアイかもしれません。

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れている | <input type="checkbox"/> 涙が出る |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い | <input type="checkbox"/> めやにが出る |
| <input type="checkbox"/> 目が赤い | <input type="checkbox"/> 不快感がある |
| <input type="checkbox"/> 目がかゆい | <input type="checkbox"/> 重たい感じがする |
| <input type="checkbox"/> 目がごろごろする | <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える |
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい |

●参考：日本眼科学会ホームページ (http://www.nichigan.or.jp/public/disease/hoka_dryeye.jsp)

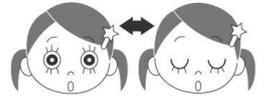
◎放っておくとどうなるの？

進行すると目の表面に傷がついて、痛み、見えづらさ・開けづらさが続くなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。

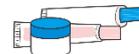
まばたきは、目の乾燥をふせぎます

◎予防方法は？

1. 意識してまばたきを多くする
2. テレビ・モニター画面は目の位置より下に
3. 目が疲れたら休憩を入れる（1時間ごとに10～15分程度休む）



10月17日～23日は薬と健康の週間



薬を使うときは…

- ・使用期限を確認する
- ・用法、用量を守る
- ・説明書をよく読む
- ・水かぬるま湯で飲む
- ・病院でもらった薬は人にあげない、もらわない
- ・副作用に注意する（いつもと違う症状に気付いたら、すぐに飲むのをやめて、病院で相談する）



薬を飲むコツ◎

- ・薬を飲む前に一口水を飲んでおく（食道が一度開くので、薬が通りやすくなる）
- ・錠剤を飲むときは少し上を向く（錠剤は重いので沈むため）
- ・カプセルを飲むときは少し下を向く（カプセルは軽いので浮くため）
- ・粉薬などはオブラート（袋状、ゼリー状など）や空のカプセルを使う（薬局で購入可）



保健室では…

生徒に内服薬を渡すことはありません。薬が必要になることがある場合は、通学カバンに期限や使用方法が分かるように入れて、自分で管理しましょう。

