

# ほけんだより 10月

愛媛県立今治南高等学校 保健室 2024年10月発行

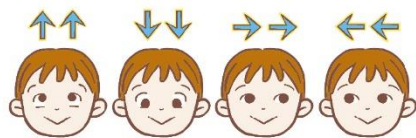
朝晩は、肌寒い日が続いていて、秋の始まりが感じられますね。スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋など、秋は楽しみを見つけられる季節です。しかし、秋の寒暖差で体調を崩しやすいので、服装などで調節して過ごしましょう。

## 10月10日は「目の愛護デー」

人間が体の外から受ける情報の約80%は目から入ると言われています。人にとって目はとても大切です。一度視力が悪くなると、なかなか思うように目はよくなりません。そのため、目が悪くならないように日頃から目に優しい生活を心掛けたいですね👁️

### 目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



### 目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



### 目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



### 遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

10月10日の「1010」を横に倒すと眉と目に見えることから、「目の愛護デー」とされています。



スマホを見た後、遠くを見るとぼやける

# スマホ老眼 かも!?

夕方になると、スマホ画面が見えにくくなる

スマホの小さい字は少し離すと見やすくなる

スマホ老眼とは、長い時間、スマホを見続けることによって、目の筋肉が凝り固まり、ピント調整がうまくできなくなってしまう状態です。加齢による老眼とは違い、多くは一時的ですが、スマホの長時間使用には注意が必要です。

## 薬は正しく使いましょう!

たくさん飲めば飲むほど効果がある?

副作用や中毒症状が現れることも。薬は決められた用量を必ず守りましょう!



未開封なら使用期限が切れていても大丈夫?

変質したり効果が低下していることも。期限の切れた薬は使わずに捨ててください。



## 10月17日から23日は「薬と健康の週間」



薬は病気やけがの治療に用いられますが、正しく使わなければ効果が期待できなくなるばかりか、かえって副作用が現れることもあります。また、乱用を続けると、耐性がついて薬が効かなくなったり、やめたくてもやめられない状態(依存症)になったりすることもあります。

薬を安全に使うために、病院でもらった薬は、医師の指示に従い、正しい量・時間で飲みましょう。市販薬についても同じです。薬剤師の説明を聞いたり、説明書をよく読んだりして、用法・用量を守りましょう。

行きつけの薬局はありますか?薬や健康に関して、いつでも・なんでも相談できる「かかりつけ薬局・薬剤師」を決めておくのも良いかもしれません。