



愛媛県立今治南高等学校 保健室 2024年10月発行

秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすいです。服装などで調節して健康に過ごしましょう！

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…みなさんはこの秋、どんなことにチャレンジしますか？

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👁️

目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

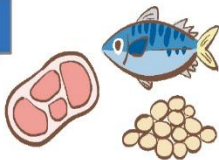
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることもあります。



スマホ老眼

に注意！

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。

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。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

お薬手帳を知っていますか？

副作用歴、アレルギー、過去にかかった病気などの情報も記入しておくことで



どんな薬を、いつ、どこで処方してもらったかを記録する手帳（薬歴がわかる）

災害などの緊急時に備えて常に携帯するとさらに安心

医療機関を受診する際は必ず持参し、医師や薬剤師に提出する

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。



薬をあげない、もらわない



用量・用法を守る



ジュースやお茶、牛乳で飲むのはNG



錠剤を割ったり、カプセルを開けたりしない