

全日制 保健室
令和3年10月
教室掲示用

10月になりました。朝夕は涼しくなってきましたが、日中はまだまだ暑く寒暖差を感じます。気温の変化に体がついていけず、風邪症状で保健室に来室する人、欠席する人が増える時期です。寝るときは体を冷やさないように長袖を着るようにしたり、免疫力を高めるために睡眠や食事を十分にとったり工夫して過ごすようにしましょう。

10月10日は目の愛護デー

ドライアイになっていませんか？

ドライアイとは？

パソコン、スマホ、ゲームなどで目を使いすぎると涙の量が不足したり質が変わったりすることがあります。それらによって起こる目の障害を「ドライアイ」といいます。

こんな症状はありませんか？

- 目が疲れやすい 目がゴロゴロする
 - 目が重たい感じがする 目が乾いた感じがする
 - 目やにが出る 目が痛い 涙が出る
 - ものがかすんで見える 光をまぶしく感じやすい
 - 目が赤い 目がかゆい 何となく目に不快感がある
- ※5つ以上あてはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。



放っておくとどうなる？

進行する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。「気のせい」、「大したことはない」などと片付けずに、眼科を受診するようにしてください。特にコンタクトレンズを使っている人はドライアイになりやすいので要注意です！

予防方法

- ① 目が疲れたら一休み。1時間ごとに10分から15分休みましょう。
- ② テレビやモニター、スマホの画面は「目より下」を心がけて。
- ③ コンタクトレンズを使っている人は定期的に眼科受診を！



今年度から1人1台タブレットが配布され、ますます目を使う機会が増えました。正しい姿勢やタブレットとの距離、意識してまばたきをするなど毎日使う目を労わるようにしてください。

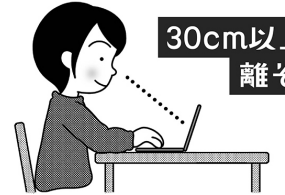


1学期に視力低下や結膜炎などの症状で「受診勧告書」を受け取った人は、早めに受診するようにしてくださいね！

明るい部屋で



30cm以上
離そう

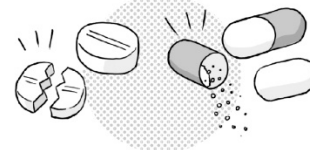


薬の使い方について考えよう！

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です。近年では、スーパーやコンビニ等でも販売され、薬が身近で手軽な存在になりつつあります。正しく使うことができれば、十分な効果が得られますが、時々「ちょっと待った！」と感じる使い方をしている人もいます。

こんな薬の飲み方をしていませんか？

✕ 形を変えて飲む
(錠剤を割る、カプセルを開ける)



✕ ジュースや牛乳で飲む



✕ 忘れた分をまとめて飲む



✕ 他人からもらって飲む



よく聞くのが「友達からもらって飲みました」という言葉です。「症状が同じだから」といって薬をあげる・もらうという行為は危険が伴います。薬を飲んだ後ひどい副作用が生じてしまったり、症状が同じでも原因が違っていたりすることもあります。

飲み薬などの薬は私たちの病気やケガを治し、元気になるサポートをしてくれるものです。しかし、間違った使い方をするとかえって体調を崩すことにつながります。医師・薬剤師の指示、添付された説明書の指示を守って正しく使うようにしましょう。