



令和6年10月1日
川越南高校 保健室



「暑い」から「寒い」へ... 季節の変わりめです

今年は秋の到来が遅くなるといわれていますが、日中も肌寒く感じる日が増えてきました。季節の変わり目は体調を崩す人がとても多くなります。昼夜の気温差が大きく、体が外気についていけなくなると、とたんに風邪を引いたりします。衣服を調節する等して、体調を崩さないように工夫してください。



あなたの目、 疲れていませんか？

10月10日は「目の愛護デー」



疲れ目の症状チェック 思い当たることは？

- 目の焦点がぼやける
- 頭痛や肩こりがひどい
- 集中力や効率が低下した



疲れ目の原因チェック 生活をふり返ってみよう

- 携帯メールやゲームに夢中
- 睡眠不足が続いている
- 姿勢が悪い



人は視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚の5つの感覚の中でおもに視覚から情報を得ており、その割合は約80~90%にもなります。この機会に、いつも使う大切な目をいたわりましょう。

目にやさしい って、どんなこと？



見やすく、 目が疲れにくい.....→ 環境

光・照明

照明器具の光が直接
目に入らないように



ノートや本に直射日光
が当たらないように



画面や手元だけでなく、
部屋全体を明るく

色

緑色
脳も
リラックス
する色です



目が
泣いて
います

強い色どうしの組み
合わせは、見づらく、
目が疲れます。



粘膜や血管をじょうぶにし、 目の働きを助ける.....→ 食べもの

目を守る



ビタミンA

●粘膜を保護する



うなぎ チーズ 緑黄色野菜

ビタミンC

●毛細血管をじょうぶにする



果物 ブロッコリー

目を助ける



ビタミンB群

●B₂：目の細胞の再生を
うながす



豚肉 サバ 玄米 大豆

●B₁、B₂：視神経の働き
を助ける



卵 納豆 のり

アントシアニン

●網膜の働きを助ける



ブルーベリー なす(皮) 黒ごま

疲れにくく、 疲れを回復しやすい.....→ 生活

目が疲れにくい

距離・姿勢

●本やノート

●携帯やゲームの画面

●テレビの画面



約30cm



2 m以上

目が泣いて います



顔を傾けて
字を書く。



長い時間、
画面を見続ける。

寝そべて
見る。

目の疲れを回復する

睡眠



目と脳の両方を使って
「見て」います。



目と脳を休ませるには、
たっぷりの睡眠が必要です。

スポーツ振興センターの申請期限にご注意ください

日本スポーツ振興センターの申請には期限があります。期限が過ぎると申請が受理されませんので十分御注意ください。詳細は今年度のほけんだより4月号を御参照ください。



◎給付の範囲：医療機関での窓口支払いが 1500円を超えた場合。(保険適用の診療のみ対象)

◎給付の対象：授業中、休み時間、部活動(休日や学校外を含む)、学校行事(体育祭、遠足等)。

◎給付の期限：災害発生日から 2年以内。

◎給付の制限：保険適用外診療(自由診療)、交通事故等で第三者から賠償を受ける場合は対象外。

薬は良い部分である **効果（ベネフィット）** と、悪い部分である **副作用（リスク）** を同時に持ち合わせています。医薬品は正しく使いましょう。



薬(クスリ)を逆から読むと、**リスク(危険)**。
薬は使い方を間違えると、危険なものにもなります。
正しい使い方をおさらいしましょう。



その使い方大丈夫？

薬の使い方NG集

ケース1 薬を牛乳やジュース等と飲む

薬の効き目が強くなったり反対に弱くなったりと、正しい効果が出ません。
また、少しの水で飲む場合も喉や食道等に薬がくっついて痛めてしまう可能性があるため、**服用時はコップ1杯の水かぬるま湯**で飲むことが推奨されています。

おなかに入れば いっしょでしょ？



早くなおりますように～！



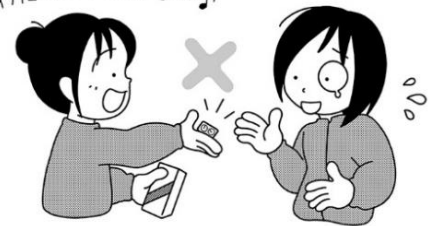
ケース2 飲み忘れ分や効果が弱いと感じる薬を同時にたくさん飲む

指定された時間に薬を飲み忘れたり、普段使いをしている薬の効果が弱いと感じたりするために同時にたくさんの薬を飲んだことはありませんか？**それ、薬物乱用です。最悪の場合、命に関わります。**処方薬も市販薬も使用方法が決まっています。よく確認をし、用法・容量を正しく守って適切に使用しましょう。

ケース3 人から薬をもらう・あげる

突然の頭痛や腹痛を伴った際に薬を服用して緩和させることがあると思います。そのような状況下で薬がないとき、周囲の人に薬をもらったことがある人はいませんか？医師から処方されたものを、家族であっても人にあげることは法律で禁止されています。市販薬も、初めて飲む場合はアレルギー等の心配があるので推奨されていません。**保健室でも薬は提供していません**ので、頭痛・腹痛になりやすい人は、予備の薬を持参しておきましょう。

わたしの、あげる～♪



保健室は
病院や薬局では
ありません



「飲み薬が欲しいです」と来室する人がいますが、学校では使用が禁止されているため、内服薬は置いていません。

2年生は11月に修学旅行も控えています。この時も同様に内服薬は学校からは一切持参しません。自分の体質や体調を理解し、常備薬を少し多めに持参する等もしもの時に備えておきましょう。

