



令和元年10月1日
川越南高校
保健室



衣替えの季節です。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。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。衣服を調節するなどして、体調を崩さないように工夫してください。
今年も折り返し地点。より一層意識を高めて、健康な生活を送ってください。



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

色

- 緑色
- 脳もリラックスする色です
- 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、目の動きを助ける……→ **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ccoli

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：視神経の動きを助ける
- 卵 納豆 のり

アントシアニン

- 網膜の動きを助ける
- 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 2m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。

受診・治療は済みましたか？

だって、痛くないもん

→ 痛くなるくらい悪化したら、治療も長引きますよ。

そのうち治るでしょ？

→ 病気によってはもっと早く受診していれば…なんてことも。

去年受診して大丈夫だったし…

→ たった1年でも状況が変わる可能性があるから、毎年健康診断をしています。

健康診断の結果、お知らせを配付されてまだ医療機関を受診していない人は、早めに受診・治療し、受診報告を保健室に提出してください。

学校での健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院で詳しく見てもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。



正しい知識はありますか？ 薬の常識

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。



1. 薬とサプリメントは一緒？

薬は、病気やケガの診断・治療・予防を目的とした物で、正式な名前を「医薬品」といいます。医薬品と言えるのは、薬事法という法律にもとづいた審査を受け、承認された物だけ。サブリは、外見は薬のようですが、法律では「食品」。見た目は似ていますが、役割も、使い方、全く違うものです。



サブリ≠薬

2. 処方薬と市販薬は一緒？

病院でもらうのは「医療用医薬品」といって、医師の処方箋が必要な薬です。体や症状に合う薬について、医師が薬剤師に指示した、あなた専用の薬です。

従って、同じ症状だからといって薬を誰かにあげたり、もらったりするのは絶対にしてはなりません。

また「一般用医薬品」は薬局などで手軽に買えますが、使う側が責任を持って合う物を選び、使用する必要があります。

3. 薬を飲むタイミングは？

・「食前」「食後」
読んで字のごとく“食事の前”と“食事の後”。薬のルールでは、“食事の30分前”と“食事を済ませてから30分以内”ということになっています。



・「食間」
食事の途中？
食べながら薬を飲む？
いえいえ、違います。正しくは“食事と食事の間”のことで、食後2時間を目安に飲んでください。

10月17日～23日 薬と健康の週間

薬は正しく使いましょう！



白湯か水で飲もう



薬剤師さんに相談を



使用期限の確認を



ジュースやコーヒーで飲むのはNG



交換しない

4月の保健日よりでもお伝えしましたが・・・

おさらい！ 保健室でできること



保健室では、けがの治療をしてもらえます。



保健室では応急手当てのみ。その後の「治療」は、医療機関に受診して受けてください。



正解は・・・×

●一時的な休養

体温の計測や、ベッドでの休養をすることはできませんが、飲み薬をあげることは残念ながらできません。

発熱時、嘔吐・下痢症状がみられる時、1時間休養しても体調の回復が見込めない時は、早退してゆっくり自宅で休んでください。

●ケガの応急手当

保健室では、学校で負傷した際の軽い傷の応急手当てを行います。何日も前のケガ、自宅でのケガは病院または家庭で手当てを行ってください。

なお、ケガの手当ては原則当日に限ります。保健室は医療機関ではないため、継続的な『治療』は行うことはできないことになってます。

おなかが痛いとき、保健室に行けば薬がもらえる。



保健室は医療機関ではないので、内服薬（飲み薬）を出すことはできませんが、いっしょに原因を考え、少しでもよくなるようにアドバイスします。

正解は・・・×