

# 保健だより 10月



令和5年10月

夏が終わり、涼しく過ごしやすくなってきました。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋・・・どんな秋を過ごしたいですか？秋という字には「年月」「大切なとき」という意味もあります。毎日があっという間に過ぎていきますが、体調を崩しやすい季節でもあるので、体調管理をしっかり行いましょう。

10月10日は目の愛護デーです。今月号では、目についての記事をたくさん取り上げています。

愛媛県立新居浜西高等学校保健委員会 保健委員会

## 薬に頼りすぎない生活を



お腹がくだったときは下痢止め、かぜをひいたらかぜ薬。その他にも塗り薬、貼り薬・・・と、現代の私たちの生活は、さまざまな薬と切っても切れない関係にあるといえます。スーパーやコンビニで買えるものもあり、近年、より身近になった印象がありますね。ただ、その手軽さ・便利さに頼るあまり、「具合が悪くても薬を飲めば治る」「食事をしなくても栄養さえ摂ればいい」などと考えるはいないでしょうか。



病気がケガを治す、本来の体のチカラ「自然治癒力」が発揮されるためには、十分な休養（睡眠）や栄養バランスのとれた食事をはじめ、よい生活習慣の継続が欠かせません。薬は、あくまでも心身の健康を“サポート”するためのもの。頼りすぎることなく、上手につき合っていきたいものです。

### NG 牛乳やジュースで飲む

おなかに入ればいっしょでしょ？



クスリの効き目が変わってしまうことがあります。

### NG 食事と一緒に飲む

食間？食事中？



食中=食間ではありません！ それぞれ決められたタイミングがあります。

## 薬の使い方NG集

### NG たくさん飲む

風くおりますように〜！



急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

間違った使い方はリスクでしかありません。説明書をよく読んで、用法・容量を守って正しく使いたしましょう。

### NG あげる

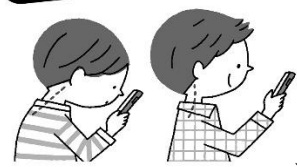
わたしの、あげる〜



医師から処方されたものを人にあげることは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。

## 『まっすぐ』はNG？ストレートネックとは

### スマホ首？ ストレートネックにご用心



背筋を伸ばした良い姿勢のイメージから「首も真っ直ぐの方がいいんじゃない？」と誤解している人もいますが、首の骨には本来重さのある頭を支えるためのカーブがあります（前方に少し曲っています）。

ところが、猫背などの良くない姿勢、パソコン・スマホの画面を見ながらの長時間作業で首が緊張した状態が続くと、だんだんとカーブが消えてまっすぐなままになり、首の痛み・肩こり・頭痛、進行するとめまい・耳鳴り・吐き気などの症状が現れます。この状態を『ストレートネック』と言います。

普段から良い姿勢を心がけること、パソコン・スマホの操作はこまめに休憩をとって長時間続けないようにするほか、軽い運動やストレッチ、お風呂で体を温めるなど、筋肉の緊張をほぐすことを習慣にするとよいそうです。

## 素晴らしい目のチカラ...さまざまな「視力」

### 動体視力

動いている物体を視線を外さず持続して識別する能力です。左右方向の動きを識別するものと、前後方向の動きを識別するものに分けられます。

### 瞬間視力

一瞬見た数字や図形などを識別し、記憶する能力です。動体視力と同様、訓練することで、ある程度向上させることができます。

### 周辺視力

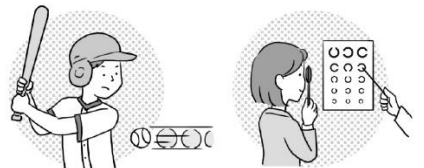
顔を動かさずに見える視野の広さのことです。周囲を認識し、自分との位置関係を把握するために役立ちます。

### 近見視力

手元など近くを見る能力のことです。一般的には、視力検査表を目から30cm離してはかった視力のことをさします。

### 遠見視力

遠くを見る能力のことです。学校の視力検査ではかかっている視力で、検査表から5m離れた状態ではかかっています。



## あなたの「利き目」はどっち？

みなさんは「右利きですか？ 左利きですか？」と聞かれたら手や腕、もしくは足のことだと思われかもしれません。でも、他にも『右利き』『左利き』と区別されるものがあります。それが目です。

私たちは普段、特に意識はしていませんが、よく使う方が「利き目」。もう片方の目で補いながら立体的にもものを見ているのです。

### ■利き目の調べ方

- ①数メートルくらい離れたものをじっと見る。
- ②見続けながら、見ているものを指さす。
- ③その状態で、目を片方ずつ閉じたり開けたりする。

このとき、片方の目ではしっかり指しているように見えますが、もう片方の目では少しずれたところを指しているように見えます。この『しっかり指しているように見える目』が利き目です。ちなみに、スポーツなどでは、意識をしたらうで「利き目」を使う場合もあるそうです。

## 心身をリフレッシュ！「あなたの秋」はどんな秋？

厳しい残暑もようやく峠を越えたようです。朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が少しずつ増えてきましたね。「スポーツの秋」「読書の秋」と、何をするにも快適でよい季節。もちろん「食欲の秋」・・・いろいろな食べ物おいしい頃でもあります。夏の暑さで疲れた心と体を、様々な面からうまくリフレッシュしていきたいものです。

ただ、日によって気温の差が大きくなる場合があります。衣替えが済んでひとまず冬服に切り替わってはいますが、その日・その時の気候を常に意識しましょう。こまめに衣服で調節する（調節しやすい服装を選択肢に入れる）ことをしっかり心がけてくださいね。

## 保健室からのお知らせ

- ・夏休み中や検査中に歯科や眼科を受診した、治療した人で学校に報告していない人がいたら担任か保健室に申し出てください。
- ・使用しなくなったCDやDVDがあれば、保健室前のボックスに入れてください。猫除けに使用するために、集めています。
- ・コンタクトレンズの空ケースの回収状況は、2.1kgです。（10月4日付）

ご協力よろしくお願ひします。

## 知っていますか？ドライアイ

「ドライアイ」は、パソコンやゲーム、スマホの使いすぎなどによる目の不調で、涙が少なくなったりすることで起こります。目が「疲れやすい」「ゴロゴロする」「乾いた感じがする」「痛い」「かゆい」、普段の生活の中で、こんな症状がある人は気をつけて！放っておくと、目の病気などにもかかりやすくなってしまいます。

ドライアイを予防するためには、まずは目が疲れないように、長い時間使い過ぎず、こまめに休憩をとることがポイント。エアコンやヒーターの風は、直接当たらないようにします。

また、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、眼科でときどきチェックしてもらうことも大切です。

## 近づく冬の足音。そして...

衣替えも済み、日ごとに涼しくなってきました。秋の空気が感じられるようになりました。「ついこのあいだまで、結構暑かったのに」と思いますが、長袖でも少し冷える...。まもなくそんな日が増えてきて、だんだんと冬が近づいてくるのです。

そして、寒さとともに近づいてくるのが、風邪・インフルエンザです。早い時期には10月頃から流行が始まってしまうこともあります。手洗い・うがい、軽い運動・栄養バランスのとれた食事・十分な睡眠・規則正しい「生活リズム」は守れていますか？マスクの正しいつけ方や『咳エチケット』も油断せずに続けて、みんなで予防をしましょう！