

# ほけんだより10月

H29・10月 西武台新座中学校・西武台高等学校保健室

こんにちは。朝、夕はだいぶ涼しくなりました。こんな時は風邪をひいたり、体調を崩しがちです。その日の気温や体調に合わせて着るものをこまめに調節しましょう。制服の下に下着を身に着けると体温調節が上手にできます。

## 10月10日は目の愛護デーです

### 目がピンチ?! 「スマホ老眼」

最近、20~30代で「手元が見づらい」「夕方になると見づらい」など、加齢による老眼のような症状に悩む人が増えているそうです。これは、スマホをはじめ携帯情報端末の長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれます。

スマホやタブレットなどの操作では、パソコンよりもさらに近距離で小さな画面を長時間凝視しがち。目に負担がかかり、筋肉疲労を起こしやすいのです。放っておくと集中力の低下や肩こり、頭痛などが起こることもあります（症状は一時的なことが多い）。

「まだ10代だし」「老眼なんて先の話」と思うかもしれませんが、みなさんの世代は小さい頃からこうした機器に接している分、目に負担がかかり続けているとも考えられます。使いすぎ予防と目のケア、両方を意識することが大切です。

#### 〈携帯情報端末を使うときのポイント〉

- ◎機器と目を近づけすぎない
- ◎1時間使ったら10~15分の休憩をとる
- ◎疲れを感じたら目の周りを温める
- ◎意識的にまばたきをする



### 制服を清潔・安全に着ていますか？

定期的クリーニングしていますか？

下着をつけていますか？

シャツやブラウスは清潔ですか？

腰パンやたれ下がったベルトは危険です！

ろわばきはきちんとはいていますか？

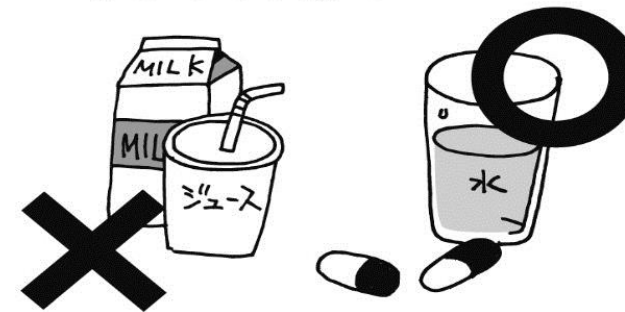
スカートの丈は見た目よりも健康（保温）を第一に！

## 10月17日~23日 薬と健康の週間

近年では規制緩和によりスーパーやコンビニ等でも販売される等、薬が身近で手軽に手に入るようになってきました。サプリメントや栄養ドリンクの普及なども影響しているのかもしれませんが、保健室で見ていると生徒の薬に対する意識では少し心配な部分もあります。ちょっとした怪我や体調不良でも「まずは薬」と安易に頼っているように感じられます。足が痛い「湿布をください」、咳が出たら風邪薬、お腹が痛い「胃腸薬や下痢止め・・・」と言ってくる生徒がいます。保健室では原則的に薬を提供しないことは以前にお知らせしたとおりですが、薬はあくまで私たち自身の「自然治癒力」を助けるためのものであること、用法・容量を守ることの大切さや使用のリスクも知っておきたいものです。

### 正しくできていますか？薬の飲み方

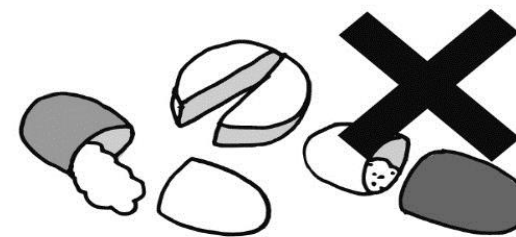
◎ジュースや牛乳はNG  
水かぬるま湯で



◎用法（飲み方）・  
用量（飲む量）を守る



◎カプセル・錠剤は  
開けたり割ったりせずに飲む



◎病院で出された薬は  
「あげない」「もらわない」

