



令和6年10月2日
 北区立桜中学校保健室
 校長 菊池 修一
 明桜中学校 養護教諭

文化祭の練習が始まりました。校内のいろいろな場所で皆さんの歌声が聴こえ、本番がとても楽しみです。行事の前後はいつもの生活よりも、体と心にストレスがかかります。ストレスは、行事が楽しみな人にも不安な人にもかかるものです。ストレスのかかり方は人それぞれです。自分の今の体調と相談しながら生活することを心がけてみましょう。



10月 臨時健康診断の予定

日時		検診・検査項目	対象者	場所
3日(木)	13:40~	修学旅行事前健診	2年生対象者	保健室

「医薬品を正しく使うことの大切さと、薬剤師の役割について多くの人に知ってもらおう」という期間です。

「医薬品」とは、病気の診断や治療、予防に使われる薬のことです。病院でお医者さんに処方してもらった「医療用医薬品」と、ドラッグストアなどで買うことのできる「市販薬（OTC医薬品）」の2種類があります。

薬を正しく使うポイントを3つ紹介します。



○ポイント10 飲む量や期間を守る

薬は決められた量より多く飲んだからといって、よく効くわけではありません。また、飲む期間が決まっている薬は症状が治ったからと使用をやめてしまうと、病気が再発したり治らないこともあります。

○ポイント20 飲むタイミングを守る

薬はそれぞれ決められたタイミングで飲まないと効果がなかったり、副作用が出たりします。薬を飲むタイミングをあらわす言葉を知っておきましょう。

● 食前 → ご飯を食べる1時間前~30分前くらい	● 就寝前 → 寝る30分前くらい
● 食後 → ご飯を食べてから30分以内くらい	● 頓服 (とんぷく) → 発作が出ているとき
● 食間 → 食事と食事の間 (ご飯を食べてから2時間後くらい)	● 症状がひどいとき

○ポイント30 飲み合わせに気をつける

いくつか薬を使っている場合、飲み合わせによって薬が効きすぎてしまったり、反対に薬の効果が得られないことがあります。2種類以上の薬を使い始めるときは医師や薬剤師に相談しましょう。

良い姿勢で
画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



10月10日は目の愛護デー
スマホ・タブレットから
目を守る
10ヶ条

適度な運動を
画面に集中しているときと長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



長時間見ない
近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10箇のポイントを覚えておきましょう。

目に良い食べ物もとろう
ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



遠くを見て目を休める
画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見ると、目の筋肉をゆるめましょう。



寝る前は見ない
画面から出る光は脳を興奮させ、睡眠の質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを
度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



まばたきを忘れない
集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



睡眠は十分に
睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



気になるときは眼科へ
見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



※参照：日本眼科医会ホームページ

コンタクトレンズを使用している人へ

コンタクトレンズを使用していると、目のトラブルが起こりやすいです。保健室ではコンタクトレンズのトラブルが起きてしまい、めがねを学校に持ってきていないため何も見えず早退する人がいます。学校やお出かけ先でコンタクトレンズのトラブルが起きたときに困らないよう、いつもめがねを持ち歩きましょう。また、定期健診を忘れずに受けましょう。

目を大切にする3つの20を覚えておこう

「**20分**～30分近くを見る作業をしたら、**20フィート**(およそ6m)先を**20秒**見つめる」

人間の眼は、近くを見ることが苦手です。目が疲れないう、勉強やゲームの間に実践してみましょう。