

ほけんだより 10月号

令和4年10月
三重県立久居高等学校
保健室発



暑い日が続いていましたが、少しずつ涼しくなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいです。温度差による体調不良も起こりやすくなってきますので、調節しやすい服装で過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デー

あなたは大丈夫？ドライアイ

パソコンやスマホ、ゲームなどで目を使いすぎると、涙の量が不足したり質が変わったりすることがあります。それらによって起こる目の障害を「ドライアイ」といいます。



もしかしてドライアイ？ 下の項目であてはまるものがないかチェックしてみましょう。

- 目が疲れやすい
 - 目がゴロゴロする
 - 目が重たい感じがする
 - 目が乾いた感じがする
 - 涙が出る
 - 目が痛い
 - 目が赤い
 - 目がかゆい
 - 何となく目に不快感がある
 - 目やにが出る
 - ものがかすんでみえる
 - 光をまぶしく感じやすい
- ※5つ以上当てはまる人がドライアイの可能性が高いと考えられます。



放っておくとどうなる？

進行すると目の表面に傷がついて、痛み・見えづらい・開けづらさが続くなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。「気のせい」「たいしたことない」などと片付けずに、早めに眼科を受診してください。特に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要注意です！

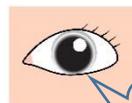
コンタクトレンズの使用について

コンタクトレンズを使用している人、レンズを正しく使用していますか。眼科検診では、コンタクトレンズによる目のトラブルを起こしている人を多く見ました。コンタクトレンズを正しく使用しないと様々な眼障害を引き起こす可能性があります。



例えば

- ・かくまくじょうひ角膜上皮びらん … 角膜の表面がただれている状態
- ・きゅうせいかくまくじょうひふしゅ急性角膜上皮浮腫 … 角膜の水分量が増え、むくみが生じる眼障害
- ・てんじょうひょうそうかくまくしょう点状表層角膜症 … 角膜の表面に細かい点状の傷がついている状態



目の前面中央にある
円形の透明な膜が角膜

コンタクトレンズを使用するときは

① 装用サイクルを守り、適切にケアをする

- 1 日交換レンズ…一度外したら再度使用せず、新しいレンズに交換する。
- 2 週間・1 ヶ月交換レンズ…はずした後に必ずレンズケアを行い、開封後2週間/1 ヶ月で捨てる。



② 定期検査を受ける

自覚症状がなく調子よく装用していても、目やレンズに傷がついたり眼症状が進行していることがあります。異常がなくても眼科医に指示された定期検査を必ず受けましょう。



令和4年10月17日（月）から23日（日）まで 「薬と健康の週間」です！

薬の正しい飲み方・タイミングを知っていますか

保健室でみなさんの話を聞いていると、「薬を飲んだけど効かない」という声をたまに聞きます。薬が合っていないということも考えられますが、もしかすると正しい飲み方で飲んでいないからかもしれません。正しい飲み方・タイミングで飲むと、薬の効き目が十分に発揮されます。正しい飲み方・タイミングをチェックしましょう！

飲み方



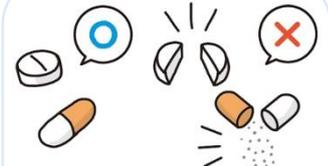
薬は水かぬるま湯で飲む。
ジュースや牛乳はNG！



用法(飲み方)・
用量(飲む量)を守る。



病院で出された薬は
「あげない・もらわない」



薬を割ったり
開けたりせず飲む。

飲むタイミング



食前…食事の20～30分前

食後…食事が終わって20～30分後まで

食間…食事と食事の間（食事の2時間後くらいが目安）

頓服…とんぷく症状が出たときに必要に応じて

教育相談について

スクールカウンセラー藤井先生の10月の相談日をお知らせします。
10月13日(木)、20日(木)、27日(木) 時間：12：30～16：20
相談を希望する人は、担任の先生や教育相談室、保健室に伝えてください。



朝の光を浴びよう

最近、何となく元気がない、やる気が出ない…という人はいませんか？ その原因は、季節のせいかもしれません。実際、毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬期に多いこと

から、「ウインターブルー」とも言われています。

その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起きたら、まずカーテンを開け、おひさまの光を浴びて、元気に一日をスタートしましょう。