

# 保健だより10月号

令和4年10月4日  
三重県立松阪高校保健室



## ▶疲れ目に注意!

2学期の中間考査がありますね。テスト勉強を頑張るとともに、疲れた身体のケアも大切です。勉強で疲れた目を休ませる時間もとってあげてくださいね。

### ▶疲れ目のサイン出ていませんか?

- 目がかすむ
- 目が重い
- 目が乾く
- まぶしい
- 目の奥が痛い
- 肩こり、吐き気

### ▶目が疲れる原因1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、勉強や読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。

⇒目との距離は50cmを目安に!  
こまめに休憩を取ろう!



### ▶目が疲れる原因2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトは、エネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝付きも悪くしてしまいます。

⇒寝る2時間前にはスマホやゲーム機から離れよう!



### ▶目が疲れる原因3 目の疲れがとれていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。

⇒十分な睡眠時間を確保しよう!



### ▶疲れ目解消 4つのケア

#### まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



#### 遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



#### あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしましょう。



#### 眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



## ▶10月15日は「世界手洗いの日」

### 続けよう手洗い習慣

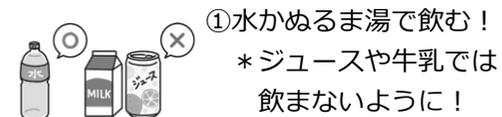


新型コロナウイルス以外にも風邪などひきやすい季節です。手洗い習慣を継続しましょう。食事の前後・掃除の後・外から室内に入るとき・トイレの後・共用のものを触ったあと等には、手洗いをしましょう。



## ▶薬の飲み方・タイミングをチェック

### ▶飲み方



- ①水かぬるま湯で飲む!  
\*ジュースや牛乳では飲まないように!

- ②用法・用量を守って飲む!



- ③他の人にあげない!  
他の人からもらわない!

- ④指示のない限り、錠剤を割ったりカプセルを開けたりせずに飲む!



### ▶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: 症状が出たときに必要に応じて

