

ほけんだより 10月

令和6年10月
三重県立久居高等学校
保健室発

10月に入り徐々に気温が下がってきました。急な気温差で体調を崩しやすい時季でもあります。衣服の調節を行い、上手に体温調節をしましょう。また、睡眠不足で保健室へ来る人が増えてきています。夜は早めに布団に入り、7時間は寝るようにしましょう。掲載



セアカゴケグモに注意!

参考:三重県教育委員会 HP

先月、校内でセアカゴケグモが発見されました。6月～10月に多く発見されるそうです。**もし校内で見つけたら絶対に素手で触らず、先生に知らせてください。**腹部の背面が黒く赤い模様を持つのがメスで体長7～10ミリメートル、オスは4～5ミリメートルで白っぽいです。**メスが毒を持っています。**

人に向かってくることはありませんが、**触るとかまれる場合があります。**

メスにかまれると・・・

患部(かまれた部分)がはれて痛み、毒が全身に回った場合には発汗や吐き気、頭痛などの症状が出ます。

もしかまれたら・・・

- ① かまれたところをよく水で洗う
- ② 病院へ行く(駆除したクモを蓋つきの入れ物に入れて持っていくと治療の手助けになります。)

赤い模様がついているのがメス!
毒を持っているのはメスのみ!



7mm~10mm

薬の正しい飲み方を知っていますか



10月17日(木)から10月23日(水)までの1週間は「薬と健康の週間」です。医薬品には病気やけがを治療するなどの効果・効能がある一方で、副作用というリスクもあります。だからこそ使用上の注意をよく読み、用法・用量を守って適切に使うことが大切です。この機会に薬の正しい飲み方について見直してみましょう。

薬を飲むタイミング～食前・食後・食間とは～



食前 …食事の1時間～30分前に飲みます。

食後 …食事のあと、30分以内(胃の中に食べ物が入っている間)に飲みます。

食間 …食事をして、およそ2時間は経過してから飲みます。

保健室では内服薬を渡すことができません。薬が必要な人は、自分に合ったものを各自で用意しておくようにしましょう。



コンタクトレンズを正しく使用していますか



コンタクトレンズを正しく使えていますか。正しく使わないと目の病気になったり、ひどい場合は失明することもあります。今コンタクトレンズを使用している人も、これから使用する予定の人も、コンタクトレンズを使うときのルールを確認しておきましょう。

⚠️ コンタクトレンズを使うときのルール ⚠️

- ① レンズにふれる前に、手と指をせっけんで洗う。
- ② 使用したあとのレンズは持っている洗浄液で正しく洗浄する。
➔ 洗浄液に洗浄方法が書かれています。正しく洗浄しましょう。
- ③ レンズを入れているケースも洗浄液で洗い、干しておきましょう。
➔ 1~2か月ごとに新品のケースに交換
- ④ 医師に指示された装用方法で使用しましょう。
➔ 1日の装用時間を守る(帰宅したらメガネに／入浴時の使用は危険)

[レンズを手で洗う場合]
指の腹でゆっくりこすり洗い(裏側も！)



ケアを怠ると・・・

- ・ 巨大乳頭結膜炎きょだいにゅうとうけつまくえん・・・上まぶたの裏側にぶつぶつができる
- ・ 角膜血管新生かくまくけっかんしんせい・・・目の酸素不足が原因で、目の上方から角膜に血管が伸びる
- ・ 角膜潰瘍かくまくかいよう・・・角膜が感染を起こし、著しい混濁こんだく

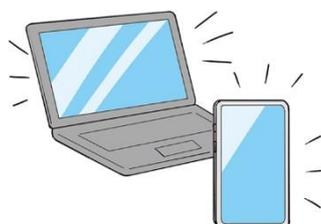
といった目の病気になってしまう可能性があります。



コンタクトレンズは医療機器です。コンタクトレンズを使用する場合は眼科を受診することが必要です。眼科医の先生に眼に合った度数のレンズを処方してもらい、レンズを装着したときの眼の状態を確認してもらいましょう。



夜のブルーライトにご用心!



ブルーライトについて知っていますか？ブルーライトとは、可視光(人の目に見える)の中で紫外線に近い青色の光で、角膜や水晶体で吸収されずに目の奥の網膜まで届く強い光です。太陽光にも含まれていますが、LEDを使ったパソコンやスマートフォンからも、この光が多く発せられています。朝、ブルーライトの含まれる太陽光を浴びると、スッキリ目覚めることにつながりますが、夜遅くまで浴びていると困ったことが起きます。

夜遅くまでパソコンやスマートフォンの画面を操作していると、ブルーライトの刺激で生活リズムが狂ったり、睡眠の質が落ちたりするからです。最低でも寝る1時間前にはブルーライトを浴びることはやめ、ぐっすり眠れるようにしましょう。

