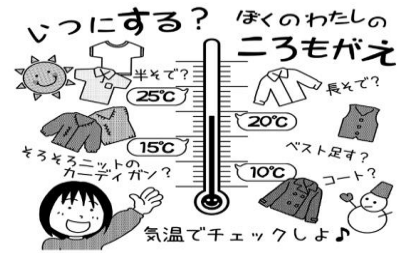




2019年10月17日
 北区立神谷中学校
 保健室

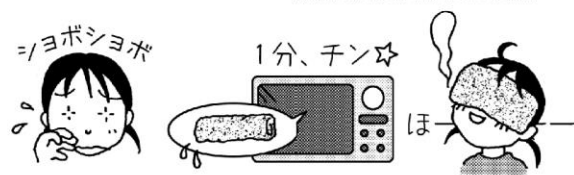
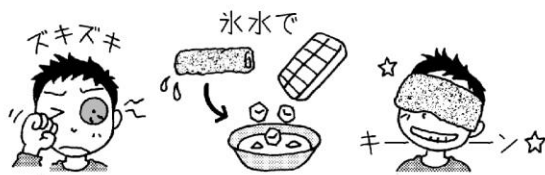
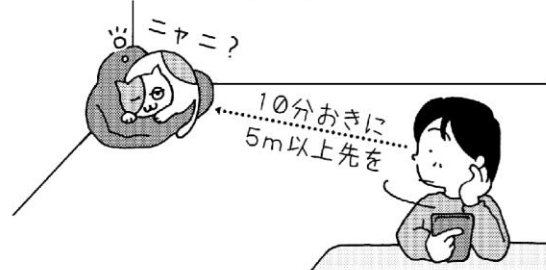
来週末は文化発表会があり、校内に練習するみなさんの歌声が響いています。

台風がさり、気温もぐっと下がり冬服の生徒も増えてきました。風邪などひかないように気温などをチェックして気温や季節に適した服装をしましょう。



目 にやさしい生活をしよう!

- 見え方に変わりはありませんか? 定期的にチェックしましょう。
- スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど たまには遠くをながめて休憩を!



- 目がズグズグズ痛い、充血している 目のまわりが熱っぽいときは 冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。
- 目がかわく、ショボショボする... そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン! 蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

IT眼症に気を付けよう!!!

IT 機器を長時間使用することで、目の疲れや充血、ドライアイ、頭痛、身体の疲れや痛みなどの身体症状、不安感やイライラなどの精神神経症状、睡眠障害を起こす病気です。『VDT 症候群』、『テクノストレス眼症』ともよばれています。



スマホやパソコンを使う時

③つの50に気を付けよう!

① **50cm** 離して見よう。

電磁波や短波長光のエネルギーを減らすことができます。

② **50cm** の距離でも楽に見ることが出来る文字の大きさにしよう。

大きな文字にすることで調節刺激量を弱めることが出来るので近視の進行を予防します。

③ 連続使用は**50分**まで!

IT 機器の連続使用は、自律神経のバランスを崩すことにつながり目の疲れの原因となります。連続使用は50分までにしましょう。

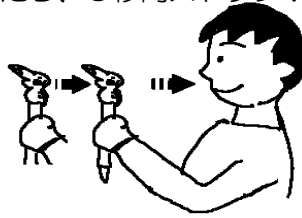
よくそ やってみよう輻輳訓練

凝視をし、ゆっくりと近づけたり、離したりすることで、目の調節機能の過度な緊張状態を和らげる訓練です。1日十数回繰り返しやってみてください。

①60cm位離して、両目が等しく内に寄るようにし、はっきりしたポイントを両目でしっかり見る。



②顔に対してゆっくり、真っ直ぐ近づけ、最大限近づいたら、5秒間ストップ!



③ゆっくりと元の位置まで戻す。



10月17日
～10月23日 薬と健康の週間



0×で答えよう! 薬クイズ!

問 1

同じ症状であれば、病院でもらった薬を違う人に渡しても良い?

問 2

薬の飲み方で食間とは、食事を半分食べてから薬を飲み、またご飯の続きを食べる飲み方である。

問 3

薬には副作用があり、軽い物だけではなく、重いものだと命にもかかわることがある。

問 4

薬局で売っている薬には薬剤師さんがいなければ買えない薬がある。

問 5

1日3回となっている薬を朝飲み忘れたが、お昼にまとめて飲めば問題ない。

問 6

大人用の薬は量を半分にすれば子供が飲んでも問題ない。



答えは保健室の掲示板にあります。

セーフティ教室(薬物乱用防止教室)がありました

9月26日に本校学校薬剤師の福岡先生にご講演いただきました。感想の一部を紹介します。

- ・一回くらいは大丈夫、その小さな考えが人生を大きく壊す原因になることを改めて思いました。誘われてもすぐに断り、絶対に受け入れないようにしようと思います。
- ・ラットの実験や薬物乱用者の運転している動画などを見て改めて、怖いと思った。
- ・物語を聞いてさらに怖くなりました。実際にあの渡され方をしたら断れない気がします。「やだ」とちゃんといえることが大切だとわかりました。
- ・改めて薬物乱用は恐ろしいことなのだとわかりました。映像や漫画などわかりやすかったです。薬は体を治してくれるけど、乱用してしまったら、体や脳にまで影響がおよび、最悪の場合は死にいたってしまうのに、ストレスや悩みを解消できない人が使っている高いのかな?とも思いました。友人に相談すればいいのにと感じました。