

ハートフル保健室

保健だより
尾張旭市立東中学校
平成28年10月号

10月の保健目標 「目を大切にしよう」

今までは湿度の高い、不快な日が続いていましたが、ようやく秋の気持ちよい天気となってきました。

秋は空がいつもより高く見えますよね。春は雪や氷がとけたばかりで、土や砂が舞い上がりやすくなっています。視界を悪くする「黄砂」が春の使者と呼ばれるのも、このためです。一方、秋は夏の間草が生い茂るのでホコリが立ちにくくなります。そのため春よりも秋の空の方が、透明度が高くなり、空が高く見えるのだそうです。

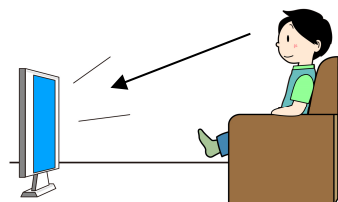
「IT眼症」って、なに？

「IT」とは、テレビやテレビゲーム、タブレット、携帯電話、スマートフォン、パソコンなどの情報機器を意味します。これらは近くで見たり作業したりすることが多く、眼に負担をかけることになります。長時間使用すること、動きの激しい映像を見ることで疲労感が増し、充血、乾く、痛い、ぼやけるだけではなく、頭痛など全身症状や睡眠障害を伴うことがあります。これが「IT眼症」です。

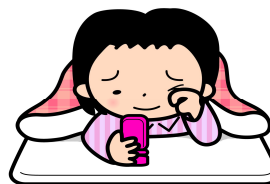
目は口ほどにものを言う



目を疲れさせないための方法



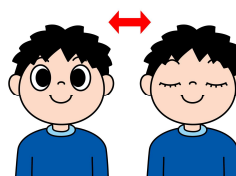
テレビやパソコンの画面を目の高さより下に。伏し目がちになると、眼球の露出割合が少なく、目の乾燥を防ぐことができます。



使用するときは、部屋を明るく。画面の明るさと周囲の明るさに差があると、目が疲れやすくなります。



1時間ごとに10分程度の休憩を入れる。休憩をすることで、副交感神経の働きが高まり、涙が分泌されやすくなります。

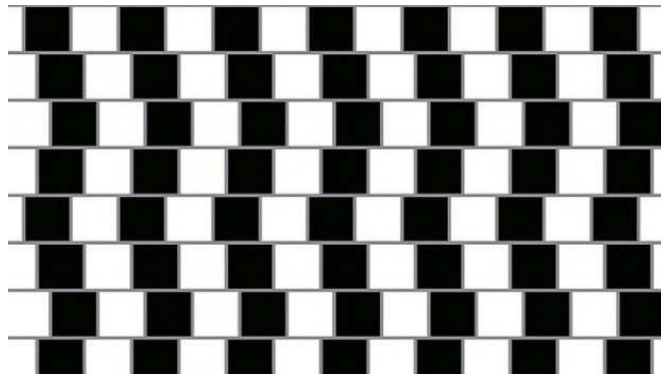


意識的にまばたきをすることで、目の表面に涙が運ばれ、乾燥を防ぐことができます。

脳がだまされている！？

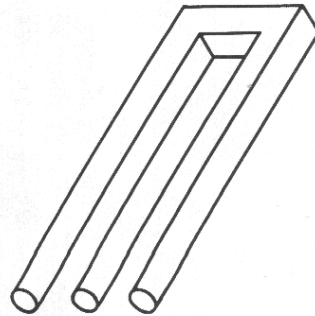
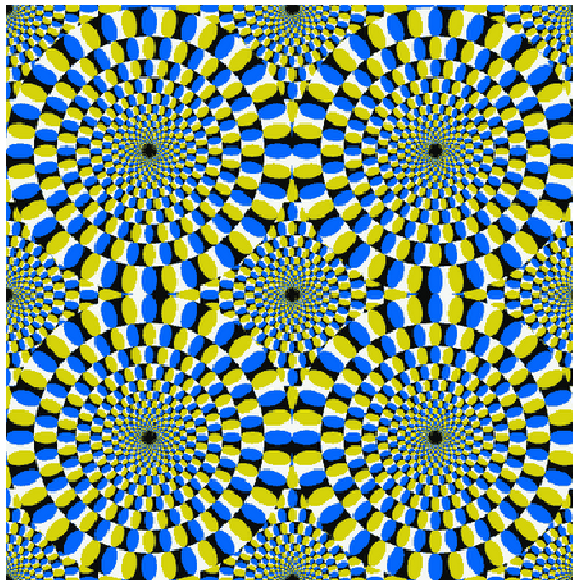
錯覚を起こすちょっと不思議な絵を紹介！

まっすぐ？ゆがんでいる？・・・？ ↓↓



あれれ？ ↓↓

実際にある形かな？ ↓↓



お薬クイズに挑戦！！

問1 錠剤を飲むときは、何で飲むといいでしょうか？

- A 水なしで飲む
- B コップ一杯程度の水またはぬるま湯
- C 温かいお茶



問2 薬を飲み忘れてしまった。どうする？

- A 飲み忘れたら、その後の薬も中止する
- B 次に飲むとき、2倍にして飲む
- C それほど時間がたっていなければ、飲んでよい

問3 急に頭痛がしてきた。友だちからもらった薬は、今まで飲んだことのない薬だが、飲んでいい？

- A 飲んでいい
- B 飲んではいけない



問4 15歳未満は使えないシップ薬や塗り薬がある？

- A ある
- B ない

答え

- 問1 (B) 水やぬるま湯で飲むことで、のどに引っかかりにくくなります。また、薬の種類によってはお茶と一緒に飲むと効果が落ちるものもあるので、水かぬるま湯で飲みましょう。
- 問2 (C) 2倍にして飲むことは、絶対にしないようにね。
- 問3 (B) 薬には必ず副作用があります。飲んだことのない薬は、副作用がでないか観察が必要です。もらったり、あげたりしないでください。
- 問4 (A) ジクロフェナク、フェルピナクなどといった鎮痛作用のあるシップ薬や塗り薬は、15歳未満（インドメタシンは11歳未満もあります）は使用できません。表示に注意してね。