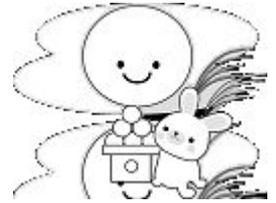


ほけんだより10月号



さわやかな風と、柔らかな日の光、秋も深まり過ごしやすくなってきました。
勉強やスポーツなどさまざまなものにチャレンジするには、ピッタリな季節です。
何かに集中し取り組んでみませんか？

平成23年 10月 12日
千葉県立若松高等学校
保健室

また、季節の変わり目でもあります。日中は穏やかでも朝晩は寒くなりました。
体調管理に気をつけて過ごしましょう。

たった2つの大切な **瞳** 大切にしておあげましょう。

私たちが生活の中で捉える情報の80%は、目（視覚）から入ってくるのだそうです。
特に現代の環境では、パソコン、携帯電話やゲームの画面、テレビ、長時間の勉強などなど…
無意識のうちに、目を酷使してしまいがちですね。あなたの瞳は、疲れていませんか？

「疲れ目」には次の2種類があります。

- 休憩や睡眠によって回復する → **眼疲労**
- 休憩や睡眠をとっても症状が残る → **眼精疲労**

一般に「疲れ目」と言われているのは「眼疲労」のほうで、「眼精疲労」はそれよりも重い症状のものを指します。

眼精疲労の主な症状

【目に関する症状】

充血、かすみ、痛み、
視力低下等

【目以外に現れる症状】

肩こり、頭痛、吐き気、
食欲不振、イライラ、
倦怠感等

眼精疲労の原因

- ◆ **目の使いすぎ**：パソコン、ゲーム等の長時間の利用など
- ◆ **目の状態に問題がある**：
メガネ・コンタクトレンズの度の不正、近視・遠視・乱視、
ドライアイや結膜炎等の病気や異常など
- ◆ **環境要因**：照明、エアコンによる乾燥、悪い姿勢など
- ◆ **心的要因**：過労、精神的な疲れなど

眼精疲労の予防と対策

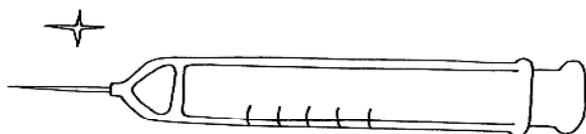
- ◇ 十分な睡眠をとり、目を休ませる。
- ◇ 栄養バランスの良い食事、ビタミン類を意識してとる。
- ◇ 長時間、物を見続けず、休憩を挟む。
- ◇ 十分に明るい部屋で、姿勢良く作業する。
- ◇ 目をマッサージしたり、蒸しタオルを目の上に乗せる。
(温かいタオルと冷たいタオルを交互に乗せるのも良いです)

インフルエンザワクチンの予防接種について

10月に入るとインフルエンザの予防接種を開始する病院が増えてきます。すでに、病院やインターネットでの予約を開始している病院もありますので、かかりつけの病院または最寄りの医療機関に相談してください。

予防接種をすることで100%防ぐことはできませんが重症化の予防には十分な効果が期待されています。

受験を控えた3年生、修学旅行がある2年生は特に早めに受けることをおすすめします。



★接種回数 1回(13歳以上)

※ 基礎疾患のある人は
医師の判断で2回

★接種費用

医療機関によりこととなります。

※3年生のみなさんへ

麻しん・風しん予防接種を受けていない人は
急ぎましょう。

インフルエンザ予防接種との接種の間隔は
4週間が必要です。

薬と健康の週間

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です。私たちの周りには、いろいろな薬品があります。近年、法律が改正され手に入りやすくなった薬品もありますが、しかし、身近に販売されている薬品や医療機関で処方された薬品でも使い方をきちんと守らなければいけません。

クイズでおぼえる薬の飲み方・使い方

1 薬を飲むときは、何を使って
飲むのがよいのですか？

- ① 水
- ② ジュース
- ③ スポーツドリンク

4 「使用期限」がきれている
くすりは？

- ① 少しなら使ってもよい
- ② 使わずに捨てる
- ③ そのまま使っても平気

2 自分が使っている薬を他の人に
あげてもいいの？

- ① あげてもよい
- ② 同じ症状だからOK
- ③ あげてはいけない

5 少し体調がよくなったけど？

- ① 薬の量を減らして飲む
- ② 薬を飲むのをやめる
- ③ 医者 の 指示 と おり また は 相 談 す る。

3 薬を飲む時間で「食間」はいつ？

- ① 食べている間
- ② 食事と食事の間
- ③ 食べ物と食べ物の間

答え 1① 2③ 3② 4② 5③

★薬についている「使用上の注意」及び処方箋
説明書をよく読みましょう。

★薬は本来病気そのものを治すのではなく、痛み
をやわらげたり、熱を一時的に下げたりするもの
です。普段から基礎正しく健康的な生活習慣を身
につけ、病気に負けない体づくりが大切です。

