

令和6年度 10月
小山市立小山城南中学校
保健室

9月になっても真夏のような暑い日が続いていましたが、ようやく秋の気配が訪れ、朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出てきました。夏の暑さで体力が落ちているところに、大会やテストも続き、体調をくずす人も増える時期です。衣服のこまめな調節や、早めの休養を心がけることで、季節の変わり目も上手に乗り切っていきましょう。

また、日が暮れるのも早くなり、何となく気分が落ち込みやすい時期でもあります。そんな時は、スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋・・・と何か好きなことに打ち込んで、気分をリフレッシュさせましょう。

あなたの秋はどんな秋？



ちゃんと知ってる？

薬の飲み方

薬は手軽に症状を改善してくれますが、正しく飲まないと思わぬ副作用が出る危険なもの。きちんと用法・用量を守りましょう。

Q.1 「食後」に飲む薬は、食事の約30分後までに飲むと良い

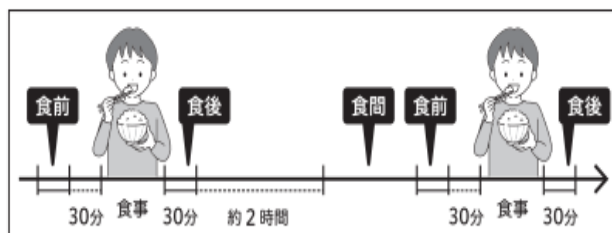
A. ☒ 食後30分後までが最適なタイミングです。

Q.2 飲み忘れた場合、次のタイミングで2回分飲んだほうが良い

A. ☒ 副作用の危険があるため、一度に飲む量は必ず1回分に



薬は吸収され血液中に溶けて全身を巡ります。この血液中に溶けている薬の濃度を「血中濃度」といい、この濃度を基に、どの薬も飲む量やタイミングが決められています。濃度が高いと副作用が出やすくなり、大変危険です。



食前 食事の約30分前までに飲む。胃に食物がない状態が最適。

食間 食事の最中ではなく、食事と食事の間。食後2時間程度が目安。



薬の「量」や「飲むタイミング」にはちゃんと意味があります。添付文書にも目を通し、必ず決められた用量・用法で飲みましょう



保健室からのお知らせ

小児生活習慣病予防学校健診

対象：中学2年生（希望者のみ）

日時：10月21日（月）8:45～ 場所：本校ランチルーム

内容：①身体計測（身長、体重）②血圧測定 ③血液検査



目的：病気の早期発見に加え、自分の健康状態を知ることで、よりよい生活習慣を身につける機会とする。

保護者の皆様へ

事前の承諾書・調査票へのご記入ご協力ありがとうございました。

当日の検診に関して、ご心配な事など何かありましたら、本校 保健室までご相談ください。

10月10日は



目の愛護デー

みなさんは、目を大切にしていますか？

意識的にまばたきを増やすなどアイケアを日常生活にプラスして、目を休めてあげましょう。



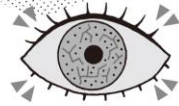
【涙の役割】

- ・目の乾燥を防ぐ。
- ・目に酸素や栄養を送る。
- ・ゴミを洗い流す。
- ・殺菌成分でウイルスや細菌が入ってくるのを防ぐ。



比べてみよう

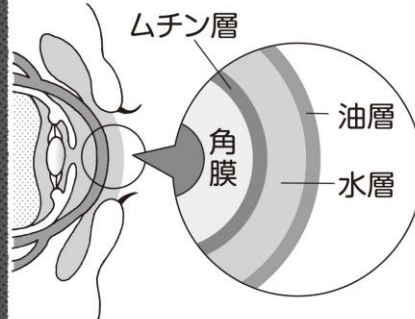
中学生にも増えている



ドライアイに要注意

スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンなど刺激が原因で目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目の疲れや乾燥から始まり、同じ生活を続けるとドライアイになることも。

健康な目



目を守るための涙の層が形成されている。

ムチン層

涙を角膜（黒目の部分）の表面に留める

油層

涙の蒸発や、まぶたとの摩擦を防ぐ

水層

潤いで目を乾燥や感染から守る

ドライアイの目

三層のバランスが崩れているのがドライアイ。水分が足りなくても油分が足りなくても症状が起こる。



ドライアイは「目が乾く」だけじゃない

- ☒ 目が痛くなる
- ☒ 目の疲れを感じる
- ☒ 勝手に涙が出てくる
- ☒ 光が眩しく感じる
- ☒ 頭痛や肩こりがある

思い当たった人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながることも。

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

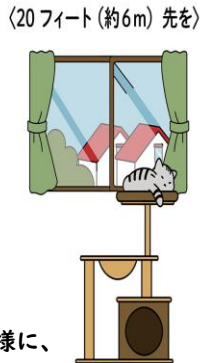
たったの20秒でも
リフレッシュできる！

10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

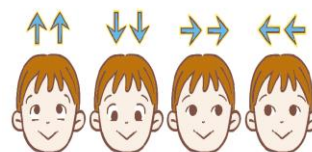


20分間、同じ姿勢でいたら疲れるのと同様に、目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。目を休ませながら、デジタル機器と上手にお付き合いしていきましょう。



目が疲れたときは...

目の疲れを和らげる方法をいくつか紹介します。ぜひ、やってみてくださいね。



目を動かす

上下左右に目を動かし、近くと遠くを交互にみてもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くをみましょう。特に緑を見るのがオススメ。