

2019(令和元)年 10月 奈良県立香芝高等学校 保健室

爽やかで過ごしやすい秋の気配が感じられる時季になりました。保健室には、朝晩の冷え込みによる気温差があるせいか、頭痛や腹痛等、体調を崩して来室する人が増えています。インフルエンザによる欠席もでてきました。今週は球技大会があります。体調を整え、精一杯取り組んでくださいね。



## 目がピンチ?! 「スマホ老眼」

最近、20~30代で「手元が見づらい」「夕方になると見づらい」など、加齢による老眼のような症状に悩む人が増えているそうです。これは、スマホをはじめとする携帯情報端末の長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれています。

スマホやタブレットなどの操作では、パソコンよりもさらに近距離で小さな画面を長時間凝視しがちです。目に負担がかかり、目の周囲の筋肉が疲労します。放っておくと集中力の低下や肩こり、頭痛などが起こることもあります。(症状は一時的なことが多い)。

「まだ10代だし」「老眼なんて先の話」と思うかもしれませんが、みなさんの世代は小さい頃からこうした機器に接している分、眼に負担がかかり続けているとも考えられます。使いすぎ予防と目のケア、両方を意識することが大切です。

## あなたの目 つか 疲れていませんか？

- 目がショボショボする
- まぶたがピクピクする
- 目が乾いた感じがする
- ぼやけて見えることがある
- 目が充血しやすい
- 目の奥が痛い
- 涙が出る
- 光がまぶしく感じる
- 目やにが出る
- 首や肩がこる
- 頭が痛い・頭が重い



### 目にやさしい生活をしよう



上記の症状はドライアイのサインです。ドライアイは涙の量が減ったり涙の成分が変わったりして起こります。眼が乾燥するだけでなく、角膜を傷つけて視力低下の原因にもなります。

1学期の視力検査で受診勧告書もらった人、上記の項目に当てはまる人は、自己判断せずに眼科を受診しましょう。コンタクトレンズを使っている人はドライアイになりやすいので要注意!

- 目が疲れたらひと休み。1時間ごとに10~15分休む。
- 蒸しタオルなどで目を温めるとドライアイ予防に効果的です!
- テレビやモニター画面は目の位置より下に置いて見る。
- まばたきを意識して多くする。
- 目は起きている間ずっと、外からの刺激を受け続けています。
- 少しでも目に優しい生活を心がけましょう!



|   |  |
|---|--|
| <p>正しく、安全に<br/>使うための</p> <p><b>薬の常識</b></p>                      | <p>薬にも、<br/>タイムリミットが<br/>あります</p>  <p>薬の容器に書いてある<br/>使用期限をチェック。</p> |
| <p>「あなたの薬」は<br/>あなただけのもの</p>  <p>体質によって、合う薬・<br/>合わない薬があります。</p> | <p>服用量・使用方法を<br/>守りましょう</p>  <p>説明書や医師の指示に<br/>従って。</p>             |

近年では、規制緩和によりスーパーでも販売されるなど、薬が身近で手軽な印象が増えています。サプリメントや栄養ドリンクの普及なども影響しているのかもしれませんが。

しかし、薬はあくまでも私たち自身の「自然治癒力」を助けるためのものです。

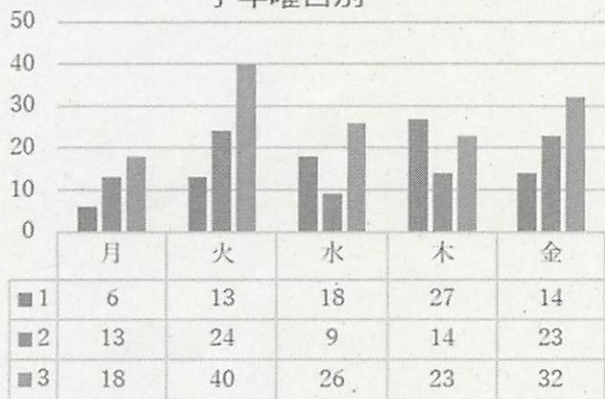
まずは、自然治癒力を高めるために、①十分な睡眠②バランスの良い食事③適度な運動を心がけましょう！



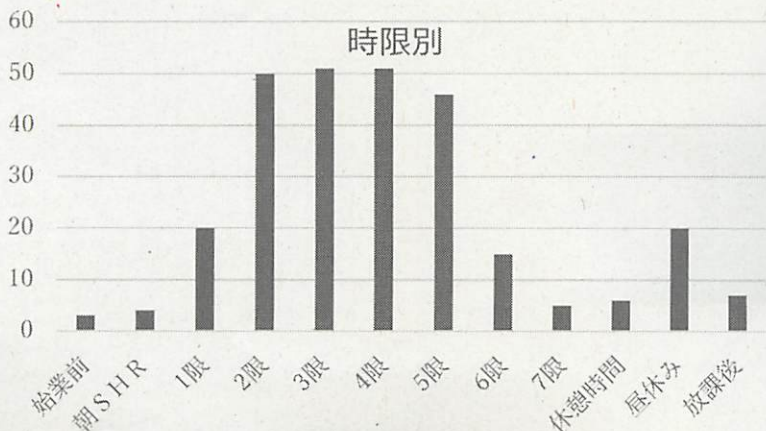
### 〇9月の保健室〇

9月前半は、夏休みの生活リズムを中々戻せず寝不足から体調不良を訴える人が多くいました。今年は昨よりも早く、奈良県内でインフルエンザの集団感染が発生しました。これから受験を控える皆さんは、特に感染予防に努めましょう。

学年曜日別



時限別



### 骨と関節の日

10月8日は「骨と関節の日」

知ってる？ 丈夫な骨を作るにはカルシウムなどの栄養の他にも！

運動や日光も必要なんだよ

最近の若い女性は日光をあびないため骨が弱くなっているとか

だからかしら？ 最近背中が丸くなってきた気が...

美白もいいけど骨も大切ですよ

夜しか外に出ないので...

ひゃあ!