

ほけんだより



2015年 第7号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

日中は暑く感じて、朝晩冷えるな～と思う日が増えてきましたね。空気も乾燥してきているし、季節の変わり目のこの時期、体調をくずさないように気をつけましょう。そして、テストが終わりいよいよ文化祭ですね。みなさんの取り組みを応援しています。

「IT眼症」になっていませんか？



10月10日は「目の愛護デー」でした。この機会に自分の「目」について少し考えてみませんか？

アイディーかんしょう IT眼症とは？

IT機器（パソコン、スマートフォン、ゲームなど）を長時間悪い姿勢や環境（画面に近い、部屋が暗いなど）で使うことで起こる目の病気やそれがきっかけで起こる全身の症状のこと



- ✓物が二重に見えることがある
- ✓物がぼやけて見えることがある
- ✓目が重い
- ✓目がすぐに乾く
- ✓頭が重い・痛い
- ✓吐き気がする
- ✓肩や腰がこる
- ✓眠れない・眠りが浅い

このような症状がある人で、普段スマートフォンやゲームを長時間使っている人は、IT眼症かもしれません。



☆IT眼症を防ぐために☆

- スマートフォンなどの使用は1時間以内
- スマートフォンは50cm(手からひじまでの長さぐらい)離して使う
- 使用後は遠くの景色を見てリラックス

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。



ときどきは片目ずつ見え方をチェック

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！



10分おきに5m以上先を

目の愛護デー 目にやさしい生活を



目がズキズキ痛い、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。

「薬」正しく使っていますか？



10月17日～10月23日は「薬と健康の週間」です。病院に行ったときに薬を処方してもらったり、薬局で相談して薬を買ったりしたことはありますか？今年も2年生の授業で「医薬品とその活用」を養護教諭が実施しました。薬の正しい使い方、この機会に知ってください。



人からもらった薬を飲んでもいいですか？

NO! 絶対にやめてください



あまり深く考えずに、他人の薬をもらって飲んだことはありませんか？他人の薬を飲むと大変なことが起こる場合があります。

●本当に自分の症状に合っているかわからない

たとえば「頭が痛い」という症状にしても、かぜのウイルスが原因で痛い、疲れがたまっていて痛いなど原因は色々です。その痛みに合った薬を使わなかった場合、逆に悪影響が出る場合があるので注意が必要です。



●薬には人によってアレルギー反応を起こす場合がある

薬の成分の中には、人によってはアレルギー症状が出てしまうようなものが入っている場合があります。薬局で売っている市販薬でもあり得ます。人によって体質が違うので、簡単に薬をもらったりあげたりしたことで大変なことが起こる場合があるのです。



←アナフィラキシーという重い副作用（息が苦しくなる、意識がなくなるなど）が起こる場合もあります

●処方薬はその人に合わせた薬だから

病院で診てもらい薬を出してもらうときには、体重やアレルギーの有無、今までに薬を飲んで起こった体調の変化などを確認されます。これはその人に合わせた薬を、医師が患者の症状や体質にあわせて、薬の調合や飲み方を指示して薬剤師が作る（＝処方薬）ためです。処方薬を他人が使うと体に合わない場合があったりします。

