



朝晩の空気がひんやりとして、短い秋があっという間に過ぎそうな気配です。皆さん、急な気温の変化に体調を崩していませんか？ この時期は、体が気温の変化に適応しようと頑張る、その疲れから様々な不調が出やすくなります。体がだるい、頭が重い…少しおかしいな？と思ったら、まずは自分の生活を振り返り、食事・睡眠を整えることから始めてみてください。

「薬」について考えてみよう！！

病気やケガの治療で大切な役割を果たす「クスリ」。しかし薬は、副作用という「リスク」も併せもっています。使い方を誤ると、時として健康を害し、命を失うことも。

薬を使用するときは、自分が使う薬の目的を理解し、正しい使い方を守ることが大切です。特に、薬の説明文書には、用法・用量や効能・効果のほか、使用上の注意や副作用について記載されています。使用前には必ず目を通す習慣を付けましょう。説明文書は捨てずに保管し、必要なときにはすぐに読めるようにしておくことも大切です。



インターネットで薬を買う前に

薬には病院で処方される「医療用医薬品」と、薬局で買える「市販薬」の2種類があります。市販薬の中にも種類は2つ。

①要指導医薬品
薬剤師の説明を受けなければ購入できません。

②一般用医薬品
リスクによって第1～3類に分類され、購入に決まりはありません。

ネットでの購入に注意！

一般用医薬品はインターネットでも購入できます。けれど中には、人体に健康被害が出るような偽造医薬品を扱うサイトもあります。厚生労働省では届出のある店舗一覧を公表しています。購入する時は「医薬品販売サイト」で検索を。



薬物乱用防止教室があります

11月21日（木） 6限目

最近は、ネットによる薬物の流通や「大麻は安全」という間違った認識により、大麻使用の低年齢化が問題となっています。今年は、近畿厚生局より現役の麻薬取締捜査官の方に来ていただき、規制薬物についてのお話をさせていただきます。現場のリアルなお話が聞ける貴重な時間になると思います。皆さん、自分の身を守るため、社会問題として考えるため、この機会にしっかり話を聞いて正しい知識を持ってください。

若者に増えている「スマホ老眼」

最近、若い人でも「手元が見えづらい」「夕方になると見えにくい」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。原因はスマホなどの長時間利用。放っておくと頭痛・吐き気等が起こることも。「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、皆さんの世代は小さい頃からタブレット機器に接している分、目に負担がかかり続けているとも考えられます。目の健康のために、スマホとの付き合い方を今一度考えてみましょう。

あなたは大丈夫？ スマホ老眼の原因と対策

① ピントを調節する「毛様体筋」が衰える

目は近くのものを見るとき、「毛様体筋」という筋肉を収縮させてピントを調節しています。近距離でスマホを見続けることは、眼の筋肉が常に緊張しており、非常に負担がかかっている状態なのです。



- 対策**
- ・1時間に10分程度の休憩をとる
 - ・時々 遠くを見てリラックス
 - ・目と画面の距離は30cm以上とる



② ブルーライトが目の組織を傷つける

スマホからは、画面の照度を高める「ブルーライト」という強い光が発されています。この光には紫外線が多く入っており、過度に浴びることで目の奥の視神経や網膜にダメージを与えるおそれがあります。また、ブルーライトは眠気を誘うホルモンが分泌されにくくなり、不眠の原因や体内のリズムを乱す原因にも。

- 対策**
- ・スマホは明るい場所で利用する
 - ・専用のフィルムや眼鏡を利用する



③ まばたきの減少によるドライアイ

通常時であれば、まばたきの回数は1分間に14回程度。ところが、スマホ等に熱中していると、1分間に5回程度まで減ってしまうそうです。これにより涙の量が減少し、角膜や水晶体が傷つきやすくなり、ピントを調節する毛様体筋の活動が低下したり、筋組織が壊れたりします。

- 対策**
- ・意識してまばたきをする
 - ・十分な睡眠で目を休ませる



保健室からのお知らせ

★視力の再検査を実施中です

1学期の検査で、B(0.7~0.9)の人を対象に再検査を実施しています。呼び出し票をもらった人は保健室にきてください。また、見え方が気になる人は、いつでも検査ができるので相談に来てください。

★色覚検査を行います（希望者）

検査の結果、「色覚異常の疑いあり」と判断された場合は、専門医で詳細な検査を受けてください。今回希望をしなかった人・申込みし忘れてしまった人も、検査申込書を提出してもらえれば、いつでも検査は可能です。

