

保健だより 10月



令和5年10月2日 愛宕台中学校 保健室

あっという間?! 気温の変化に 注意

ここ数日、真夏の頃に比べると日が沈むのが早くなってきたことを実感しますね。夏休みの頃の外に出られないような暑さもようやく落ち着き、朝晩は涼しさを感じられるようにもなりました。生徒のみなさんからは「半袖で大丈夫かと思ったら寒かった」「今日は長袖にすればよかった」という声も聞こえてきます。

これからどんどん気温が下がっていきますが、特に朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出てくるでしょう。一方で、1日の中で急に気温が上がったり、涼しい気候でも運動をすると汗ばむのもこの時季の特徴です。こまめに天気予報をチェックして、気温差によるかぜや体調不良を予防したいですね。



10月17日～23日は「薬と健康の週間」

医薬品は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもの。しかし、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のために気をつけることを確認しましょう！

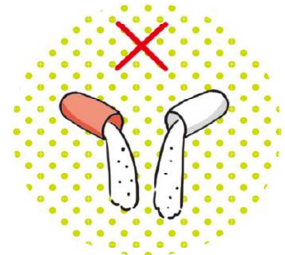


- 使う前に説明書（効能書き）をよく読む



- 用法・用量を必ず守る

- 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で



- カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない

大事な目、あなたは大丈夫？ドライアイ👁👁

👁👁 ドライアイとは？

パソコンやスマホ、ゲームなどで目を使いすぎると、涙の量が不足したり質が変わったりすることがあります。それらによって起こる目の障害を「ドライアイ」といいます。

👁👁 もしかして、ドライアイ？

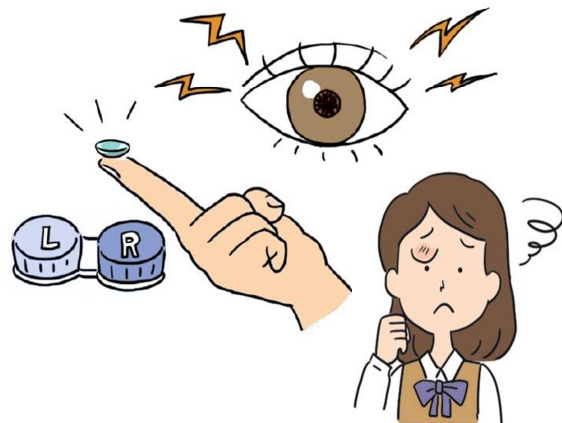
- ☐目が疲れやすい ☐目がゴロゴロする
- ☐目が重たい感じがする ☐目が乾いた感じがする
- ☐目やにが出る ☐目が痛い ☐涙が出る
- ☐ものがかすんで見える ☐光をまぶしく感じやすい
- ☐目が赤い ☐目がかゆい ☐何となく目に不快感がある

※5つ以上あてはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。



👁👁 放っておくとどうなる？

進行すると目の表面に傷がついて、痛み・見えづらさ・開けづらさが続く等の症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。「気のせい」「たいしたことない」と片付けずに、早めに眼科を受診してください。特に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！



👁👁 予防方法は？

- ●目が疲れたらひと休み。
1時間ごとに10～15分休む
- ●テレビやモニター、
スマホの画面は「目より下」に
- ●コンタクトレンズを
使っている人は
- ●定期的に眼科受診を

