



心とからだの総合的な健康を

日立北高保健通信

HOLOS

R6.10

朝晩が涼しくなって、1日の気温差が広がる季節となりました。学校でも10月1日から衣替えとなります。秋の昼夜の寒暖差に負けないように下着で保温したり上着を着たりするなど、服装などで調節しながら過ごしましょう。



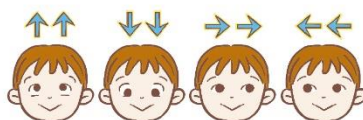
10月10日は「目の愛護デー」👁️

人間が体の外から受ける情報の約80%は目から入るといわれています。目はとても大切なものです。10月10日の「1010」を横に倒すと眉毛と目に見えることから、この日を「目の愛護デー」とするようになりました。

みなさんも日頃から目に優しい生活を心がけるようにしましょう。また、前期の視力検査を受けて、視力が低下していた人や目について気になることがある人は眼科を受診して異常がないか確認しましょう。

目が疲れたときは…

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



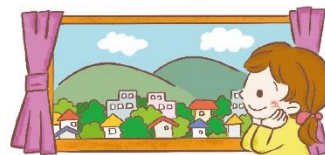
目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見ても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

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメです。

コンタクトレンズが外れないのはなぜ？



1日が終わってコンタクトレンズを取ろうとした時、目に貼りついていて外れなかったことはありませんか。
その原因は目やレンズが乾燥しているから。

目が乾燥する理由

- コンタクトレンズをつけると目の表面にある涙の量が減り、涙の膜が薄くなるから
- 使用中のコンタクトレンズが乾き、涙を吸うから

無理やり外すと、目に傷がつくことも。取れにくいときは、しばらく目を閉じて自分の涙で潤わせたり、目薬をさしたりしましょう。

最も大事なことは正しい使い方をすること。お医者さんの指示に従って、大切な目を守りましょう。



10月17日～23日は

「薬」と健康の週間」

病気やけがを治すのに役立つ「薬」。現代社会において、薬は私たちが健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使い方を間違えると思わぬ健康被害を引き起こすこともあります。十分注意をして、正しく薬を使いましょう。

①薬を飲むタイミングを守ろう！

薬はそれぞれ決められたタイミングに飲まない
と効果がなかったり、副作用を生じたりします。必
ず決められたタイミングで飲みましょう。

「食間」とは
○食事と食事の間
×食事中

- 食前 食事の30分前
- 食後 食事の後30分以内
- 食間 食事と食事の間（食後2時間くらい）
- 寝る前 寝る前の1時間以内



②薬を飲む量や期間を守ろう！

薬は決められた量より多く飲んだからといって、よく効くものではありません。多く飲むことで、副作用や中毒症状が現れることもあります。また、身近にある薬の用法・用量を守らなかったり、本来の目的から外れた使い方をしたりすれば、「薬物乱用」にも当てはまります。

症状が治まったからといって使用をやめると、病気が完治しないことがあるので、自分で判断せず、医師や薬剤師などの専門家に相談しましょう。

③薬の飲み合わせに気をつけよう！

薬をお茶や牛乳、ジュースなどで飲むと、飲み物の成分と薬の相互作用により、薬が吸収されにくくなったり、効果が強くなりすぎて副作用が出たりすることがあります。コップ1杯程度の水かぬるま湯で飲みましょう。



お茶やコーヒー (カフェイン)	風邪薬などのカフェインを含む薬と一緒に飲むと、眠れなくなったり、頭痛が現れたりすることがある。
牛乳	胃の中の pH が変わり、腸で溶ける薬(便秘薬など)が胃で溶け、胃痛や吐き気が起こることがある。カルシウムと結合して効果が弱まる薬もある。
ジュース	胃の中の pH が変わり、薬が吸収されにくくなったり、効果が弱まったりする場合がある。逆にグレープフルーツジュースは薬の血中濃度を高め、効果を強めてしまうことがある。

スクールカウンセリングの活用

日常生活、学習、進路のこと・友だちや家族のこと・1人では解決困難なこと
生徒・保護者・教職員 誰もが利用可能 10/4、7、21、28に学校心理士が来校します。
完全予約制です。興味がある人は保健室・担任までお知らせください。

9月の保健室利用状況をお知らせします。健康づくりは毎日の積み重ね！

怪我 29件、病気 92件、相談 0件、その他 6件 / 1年生 44名、2年生 42名、3年生 41名