

# 保健だより 10月



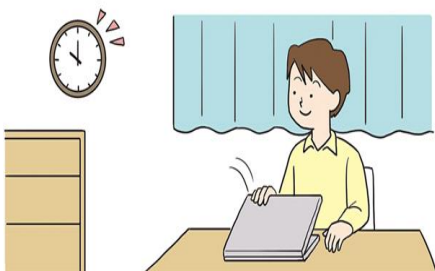
令和6年度  
埼玉県立北本高等学校  
保健室

秋から冬へと変化していくこの時季は、寒暖差で体のだるさや食欲の低下など体調を崩しやすくなります。対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂につかり体を温めてリラックスすることです。また、衣服で温度調節をするなど自分で自分の体をいたわってあげてくださいね。

10月10日は  
「目の愛護デー」!

## 目の健康について考えよう!

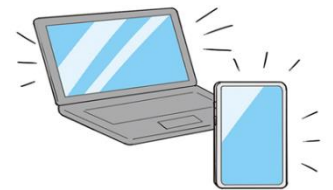
### 夜のブルーライトにご用心!



ブルーライトとは、角膜や水晶体で吸収されずに目の奥の網膜まで届く強い光です。太陽光にも含まれていますが、LEDを使ったパソコンやスマートフォンからも、この光が多く発せられています。

朝、ブルーライトの含まれる太陽光を浴びると、スッキリ目覚めることにつながりますが、夜遅くまで浴びていると困ったことが起きます。

夜遅くまでパソコンやスマートホンの画面を操作していると、ブルーライトの刺激で生活のリズムが崩れたり、睡眠の質が落ちたりするからです。寝る直前までブルーライトを浴びることはやめ、ぐっすり眠れるようにしましょう。



スマホを見た後、  
遠くを見ると  
ぼやける

夕方になると、  
スマホ画面が  
見えにくくなる

## スマホ老眼 かも!?

スマホの小さい字は  
少し離すと  
見やすくなる

スマホ老眼とは、長い時間、スマホを見続けることによって、目の筋肉が凝り固まり、ピント調整がうまくできなくなってしまう状態です。加齢による老眼とは違い、多くは一時的ですが、スマホの長時間使用には注意が必要です。

## 目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

20分ごとに



20分間、同じ姿勢でいられますか?  
疲れますよね? 目の筋肉も同じです。  
遠くを見ることで目の筋肉は休まります。

デジタル機器と上手につきあっていきましょう。

たったの20秒でも  
リフレッシュできる!

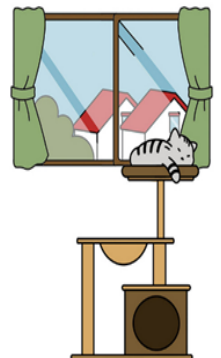
20秒以上



10歩先が約6m♪  
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



# 10月17日~23日は「薬💊と健康❤️の週間」

頭痛や腹痛のとき、薬を飲むと痛みが和らいだり早く治ったりしますね。でも、薬はたくさん飲めばそれだけよく効いたり、より短時間で病気が治ったりするというものではありません。むしろ悪い影響があります。



## 危険です! オーバードーズ

自分の勝手な判断で、大量の薬を飲むことを「オーバードーズ」と言いますが、今この「オーバードーズ」が若い人たちの間で増えていることが心配されています。

なぜなら「オーバードーズ」によって、幻覚や興奮などの副作用が起こったり、病気を悪化させたりする恐れがあるからです。

また、乱用を続けると、耐性がついて薬が効きにくくなったり、薬物をやめたくてもやめられない状態（依存症）になってしまったりすることもあります。

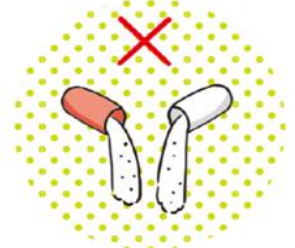
医師の処方箋がある薬は、医師の指示に従って正しい飲み方で適正な量を飲みましょう。処方箋がなくても買える市販薬についても同じです。説明書をよく読み、用法・用量を守りましょう。

- 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

## 感染症予防にも重要です!

### 10月15日は世界手洗いの日: 手洗いのポイントは?

手をぬらして石けんをよく泡立てる



こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

指先や爪は反対側の手のひらでこする



親指や手首は反対側の手で握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね!