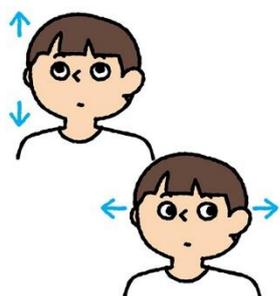


ほけんだより 10月

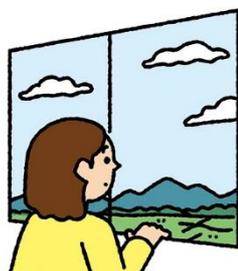
東温高校
保健室

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。



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!?

スマホを見た後、遠くを見るとぼやける

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。

スマホ老眼にならないために気をつけたいこと

- スマホを使うときは目から30cm以上離す。
- スマホの使用中は適切に休憩を取って目を休ませる。
- 目の疲れ解消のために、十分に睡眠をとる。
- スマホの使用中は意図的にまばたきをする。
- 目が疲れたり、乾いたら、症状に合った目薬を正しく使う。
- 目を温める。



10月17日(木)～10月23日(水)は「薬と健康の週間」です

使用前に説明書をよく読む

説明書には正しい使い方、副作用や保管上の注意が記載されているので、使用前には必ず目を通す習慣を付けましょう。また、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。

用法・用量・タイミングを正しく守る

飲み薬は決められた量よりも多く飲めば更によく効く、というのではなく、逆に副作用や中毒などが現われる危険もあります。薬を飲むタイミングについても同様です。医師や薬剤師から十分に説明を受け、正しく使用しましょう。

薬を飲むタイミングって？

「食前」：食事の約1時間から30分前（胃の中に食べ物が入っていないとき）

「食後」：食後約30分以内（胃の中に食べ物が入っているとき）

「食間」：食事の約2時間後（食事と食事の間）※食事時の服用ではない。



薬の形状に注意

錠剤、カプセル

むやみに噛んだりつぶしたり、またはカプセルをはずしたりしてはいけません。どうしても飲みにくい場合は、医師や薬剤師などの専門家に相談しましょう。

目薬

容器の先に、目やまつ毛が触れないようにしましょう。また、2種類使用する場合は、少なくとも5分程度の間隔を空けましょう。



薬の飲み合わせ

複数の薬を使用している場合、飲み合わせが悪いと十分な効果が得られなかったり、逆に効き過ぎて体に悪影響を及ぼしたりすることがあります。また、食品やサプリメントの中にも、薬との飲み合わせが悪いものもあります。