



保健だより 10月号

東温高校
保健室

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう♪



ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



10分おきに5m以上先を見よう。



目の愛護デー



にやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

文部科学省が実施した令和6年度学校保険統計調査の結果、裸眼視力 1.0 未満の者の割合は、学校段階が進むにつれて高くなっており、小学校で 3 割を超え、中学校で 6 割程度、高等学校で 7 割程度となっていることが明らかになりました。

近視の発症には、長時間、近くを見る作業の増加と、屋外活動の減少が影響していると考えられています。

近視の予防のために めめ

○屋外活動の確保

近視の発症を予防するには、1日2時間の屋外時間の確保が望ましいです。熱中症や紫外線対策を十分にした上で、屋外活動を実施しましょう。



○近業の管理

近くを見る作業（近業）を行うときは、30cm 以上離してものを見ること、30 分以上連続して近くを見続けことが重要です。20 分に1回、20秒以上、20feet(約6m)遠くを眺めるようにすること(3つの20と覚えましょう)を意識的に行いましょう。



○スクリーンタイム

スマートフォンなどの携帯小型機器を使用した場合、視距離は20cm 未満まで近くなり、これは近視の発症を高めます。電子機器で作業をする場合は、テレビや大型の画面に映して行う、正しい姿勢で、使用する機器の輝度を教室や部屋の明るさに合わせて適切に調整するなどしましょう。また就寝前1時間は、デジタル機器を使用しないように心がけましょう。

10月17日(金)～10月23日(木)は「薬と健康の週間」です

薬を飲むときは・・・

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。

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。

薬の飲み合わせに注意

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。