



令和8年度（2026年度）10月号 大阪市立加美中学校保健室 NO.6

夏の暑さも和らぎ、秋らしい季節になってきましたね。朝夕は冷え込むため、体が冷えてしまわないように肌着を着用し、セーターや上着の準備をして体温調節をしましょう。

今月は運動会もあり、体を動かすことが多くなります。

スポーツの秋を楽しみつつ、こまめな水分補給や休憩を忘れずに、元気に過ごしましょう！

さて、10月10日は「目の愛護デー」です。私たちは、日常生活で得る情報の8割は目に頼っているとされています。学校では希望者を対象に色覚検査を実施しています。希望する人は保護者の人と相談してから、保健室にきてください。

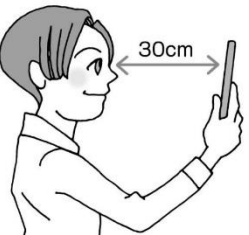
また10月17日～23日は薬と健康の習慣です。

今月のほけんだよりでは、目と薬についてのお話しをします。

疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

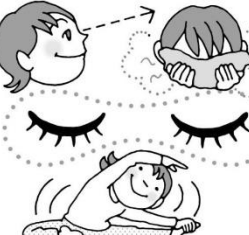
ポイント1 目と画面の距離は30cm以上に

スマホの画面のように近くを見る時、目はピンと合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。



ポイント2 目はこまめに休ませる

30分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。



ポイント3 使用ルールを決める

長時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。



ポイント4 寝る前はスマホを見ない

スマホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。



なぜ暗い部屋でスマホを見ちゃダメなの？



人の目と猫の目 意外な共通点

人も猫も黒目の真ん中には瞳孔があり、ここから光（視覚情報）を取り込んで物を見えています。

猫は夜行性のため、暗い環境では周囲の情報を多く得られるように瞳孔が大きくなります。実は人の目も同じ。夜行性ではありませんが、暗い環境では多くの光を取り込もうと瞳孔が大きくなります。

スマホの画面の強い光は、瞳孔が大きくなっている状態では目にとって刺激が強過ぎて、疲れ目や睡眠の質の低下を招きます。瞳孔は明るい環境で小さくなるので、夜にスマホを見るときは部屋を明るくしてくださいね。



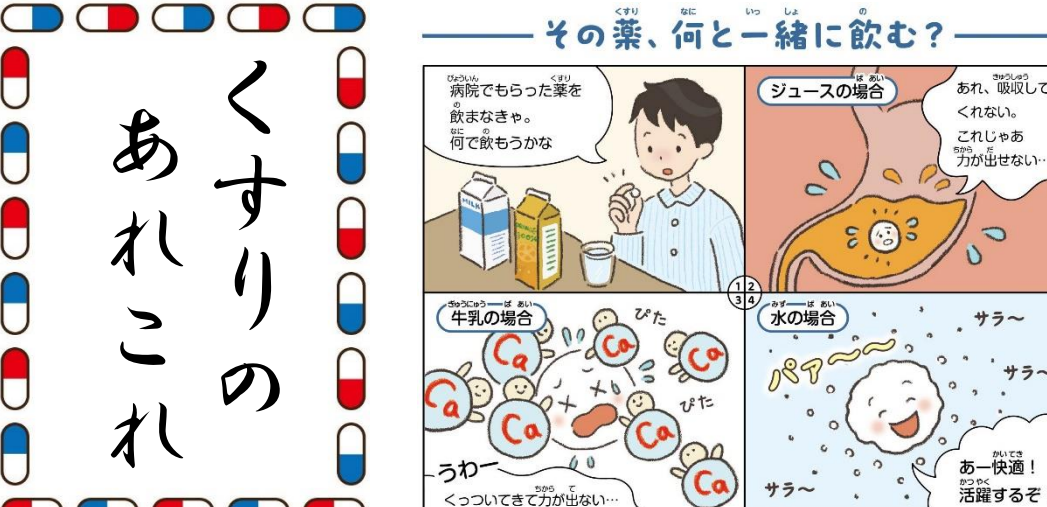
その薬、何と一緒に飲む？

病院でもらった薬を飲まなきゃ。何で飲もうかな

ジュースの場合 あれ、吸収してくれない。これじゃあ力が出せない...

牛乳の場合 うわー ぐっついてきて力が出ない...

水の場合 サラ〜 あー快適！ 活躍するぞ！



生理痛の薬、さっさと飲む？

痛くなってからでは遅い？

がまん強い人は、ついつい「がまんできなくなるまでは…」と痛み止めを飲まずにがんばってしまいがちですが、痛くなってからでは薬の効きが悪くもあります。「痛くなりそう」と思ったときにすぐ飲みましょう。

生理中、毎日薬を飲んで大丈夫？

毎月生理が来たときに数日続けて飲む分には問題ありません。ただ、月に10日以上薬を飲んでいる場合は、良くない影響が出ることもあります。生理痛がひどくなってきたり、通常の量の服薬では治まらなくなってきたりしたときは病院へ。

鎮痛剤は生理痛で悩む女子の強い味方。上手に活用しましょう。

