

# 保健だより 10月

No.9

大阪市立平野北中学校  
保健室

朝晩の空気がひんやりと涼しくなってきましたね。過ごしやすい気温ではあるものの、朝晩の気温差で体調を崩しやすくなっています。自分の体調に合わせた服装を選ぶようにしましょう。10月は中間テスト、文化祭、3年生の修学旅行などたくさんの行事が待っています。疲れを溜めないように、睡眠をしっかりとるようしましょう。

これから寒くなると空気が乾燥しやすくなるので、新型コロナウイルスやインフルエンザ、風邪やその他の感染症が同時に流行するのではないかと言われていますね。まずは、自分自身の免疫力を高めて、日々の手洗い・換気などの感染症予防をして、元気に過ごせるようにしていきましょう！



## 薬と健康の週間☆10月17日～10月23日

**薬を飲み忘れた!**

**これ、OK?**

薬の効き目は、体の中の薬の量と関係しています。  
適切な血中濃度になるように、それぞれ用法・用量が決められているのです。

飲み忘れて、2回分飲むのはダメ!

**1日3回のむくすりの場合**

— 1日3回きちんとのんだ場合 ..... 昼のみ忘れて夜2回分のんだ場合

危険な範囲  
効き目が現れる範囲  
効き目が現れない範囲

### 薬は正しく使いましょう

体には、病気やケガを自分で防いだり治そうとする力が備わっています。そのサポートをするのが薬。でも、使い方をまちがえると、効果がなくなったり副作用が生じることも。説明書をしっかり読んで、正しく使いましょう。

#### 決められた量を飲む

身長や体重が大きくても、内臓の働きまで大人と同じではありません。体に負担がかかってしまうので、必ず「15歳未満」の用量を守りましょう。

#### 決められた時間に飲む

- 食前 食事の1時間～30分前
- 食後 食事のあと30分以内
- 食間 食後2時間後くらい
- 就寝前 就寝する30分くらい前



めからこころの不調にも…!?

## 知っておきたい

# IT眼症

## IT眼症ってなに?

IT眼症とはスマホなどのIT機器を長時間使ったり、体にとて良くない使い方をしたりして起きる目の病気のことと言います。また、それがきっかけで起きる全身の症状も指します。大人だけでなく、子どもにも増えていると言われている病気です。

### 身近にあるIT機器



## どんな症状があるの?



- ぱやけて見えにくい
- ものが二重に見える
- 目が重たい
- 目が乾く（ドライアイ）



### 目以外にも…



- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 肩や首などのコリ、痛み、しびれ



- イライラする
- 不安感、気分が沈む
- さまざまな心の病気にも…



## 目の潤い低下！ ドライアイ

普段のまばたきの回数は1分間に20回くらい。でも、画面に夢中になると1分以上全くしないことも…！  
まばたきが減ると、目の表面を潤す力が低下するドライアイにつながります。



## 体、そしてこころにも…

長い時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、筋肉は緊張状態に。すると、自律神経が乱れて、全身、そしてこころにも不調が起きてしまいます。  
画面ばかりで人ととのコミュニケーションが不足することも、こころの発達に良くない影響があると言われています。



## どうやって防ぐ？

一番は、原因となるIT機器を絶つこと。でも、これはなかなか難しいですよね。  
そこで、今日からできる目に優しいITの使い方やりラックス法にチャレンジ！  
できることからはじめましょう。

### 3つの50のおきて

IT機器は…

- ① 必ず **50cm** 以上離れて見る
- ② **50cm** 離れてもよく見える文字の大きさや明るさなどに画面設定を
- ③ 連続で使用するのは **50分** 以内に



### 遠く見てリラックス

5m以上遠くにある目標物を決めて、約3分間両目で見続けます。ぼんやりとながめるように見るのがポイント。1日に2回ほど取り入れて、目の筋肉をほぐしましょう。

