



村田高校保健室

2021/10/4

今年度もあっという間に半分が終わり、後期に入りました。衣替えにもなり、見た目にも季節の移り変わりを感じますね。秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。また、秋風が心地よく、さわやかな気候で、「〇〇の秋」という言葉がたくさんあるように、何をするにも気持ちのいい季節です。

みなさんにとって“実り多き秋”となりますように。

日中と朝夜の気温差が大きい時期です。下着やベスト、セーターなどを上手に活用し、衣服の調節をしましょう！



10月17日～23日は「薬と健康の週間」です

日本に医薬を広めたとされる薬祖神（やくそじん）。その祭日が10月17日であることから、厚生労働省では毎年10月17日からの1週間を「薬と健康の週間」と定め、医薬品を正しく使うことの大切さなどを広める機会としています。

みなさんもこの機会に、薬の正しい飲み方について確認しましょう。

① 量

たくさん飲めばよく効くというものではありません。説明書をよく読み、必ず量を守って飲みましょう。



② タイミング

食前：食事の30分前 **食後**：食後30分以内 **食間**：食事と食事の間



③ 飲み方

コップ1杯の水かぬるま湯で飲みます。お茶やジュースなどで飲むと薬の効き目が弱くなったり、強すぎたりする場合がありますので注意が必要です。

薬の役割は、あくまでも症状を和らげ、**自然治癒力**の働きを補助することです。日頃から規則正しい生活を心がけ自然治癒力をしっかり高めておくこと。そして、体調不良の原因（ストレスや睡眠不足などの可能性もありますね！）をきちんと考え、自分なりの対処方法を身につけておくことが大切です。



10月10日がなぜ「目の愛護デー」というか知っていますか？それは、「1010」を横向きにして並べると眉毛と目の形に見えることからです。普段わたしたちは、五感を使って多くの情報を得ていますが、その8～9割は視覚によるものと言われています。起きている間フルで働いてくれている目。疲れたなと感じたら意識的に休ませることも必要です。



10代でも老眼？！

スマホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？ピントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えているそうです。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。目は毛様体筋という筋肉を緊張させたり、ゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など近くばかり見ていると毛様体筋が緊張したまま凝り固まって、ピント調節が上手くできなくなってしまうのです。このような“疲れ目”を放っておくと、頭痛や肩こりなど全身の不調につながることもあるので、気をつけましょう。



こんな間違った使い方していませんか？

- つけたまま寝る
- 使用期間が過ぎたものを使う
- 保存液の代わりに水道水を使ってケアをする
- 友人と貸し借りをする などなど

コンタクトレンズは使い慣れると便利なものですが、使い方を間違えると目の障害を引き起こすこともあります。インターネットなどで気軽に安価なものが手に入る時代ですが、装着前には必ず眼科を受診し、自分に合ったものを使用しましょう。また、痛みや充血、かゆみなどの違和感を感じたら、すぐに外して眼科医に相談を。