

ほけんだより

津田学園中学校・高等学校（六年制）

津田学園高等学校（三年制）

R3. 10. 1

過ごしやすい季節になりましたが、日中と朝夕の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理をしっかり行いましょう。また、感染予防も継続しましょう！！



📅 10月17日～23日は、「薬と健康の週間」です！ 📅

～身近な薬と健康について考えよう～

薬について、最近では、スーパーやコンビニ等でも販売され、薬が身近で手軽な印象が増してきたように思います。また、サプリメントや栄養ドリンクが広く普及したことなども影響しているかもしれません。

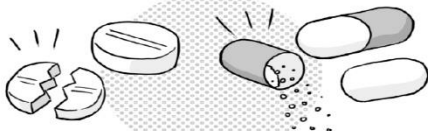
ただ、その一方、薬に対する意識に少し気になる様子も見受けられます。例えば保健室の対応で、ちょっとしたけがや体調不良でも、『まずは薬』と、安易に頼っているように感じる場面があります。足が痛いときは、湿布、咳が出たらかぜ薬、お腹が痛いと言腸薬や下痢止め…。状態の判断に欠かせない問診もそこそこに薬を求めてくることも。

保健室では原則的に内服薬等を提供しないことは以前にお知らせしたとおりです。薬はあくまでも私たち自身の「自然治癒力」を助けるためのものであることを、用法・用量を守ることの大切さや使用のリスクとともに考えてほしいと思います。



こんな薬の飲み方をしていませんか？

✕ 形を変えて飲む
(錠剤を割る、カプセルを開ける)



✕ ジュースや牛乳で飲む



✕ 忘れた分をまとめて飲む



✕ 他の人からもらって飲む



飲み薬などの薬は私たちが病気やけがを治し、元気になるためのサポートをしてくれるもの。でも、間違った使い方をすると、かえって体調が悪くなることもあります。医師・薬剤師の指示（または添付された説明書）を守って、正しく使うことが大切です。

大事な目、あなたは大丈夫？ ドライアイ

ドライアイとは？

パソコンやスマホ、ゲームなどで目を使いすぎると、涙の量が不足したり質が変わったりすることがあります。それらによって起こる目の障害を「ドライアイ」といいます。

もしかして、ドライアイ？

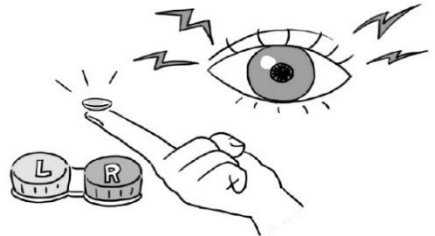
- 目が疲れやすい
- 目がゴロゴロする
- 目が重たい感じがする
- 目が乾いた感じがする
- 目やにが出る
- 目が痛い
- 涙が出る
- ものがかすんで見える
- 光をまぶしく感じやすい
- 目が赤い
- 目がかゆい
- 何となく目に不快感がある

※5つ以上あてはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。



放っておくとどうなる？

進行すると目の表面に傷がついて、痛み・見えづらさ・開けづらさが続くなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。「気のせい」「大したことない」などと片づけずに、早めに眼科を受診してください。特にコンタクトレンズを使っている人はドライアイになりやすいので要注意！



予防方法は？

- 目が疲れたらひと休み。
1時間ごとに10～15分休む
- テレビやモニター、
スマホの画面は「目より下」に
- コンタクトレンズを
使っている人は
定期的に眼科受診を



目の体操をしましょう!!



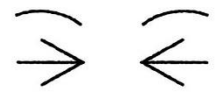
上を見る



左を見る



左まわり



ギュッととじて



下を見る



右を見る



右まわり



パッと開く