

# ほけんだより 10月

君津商業高校 保健室



もっと大切に…

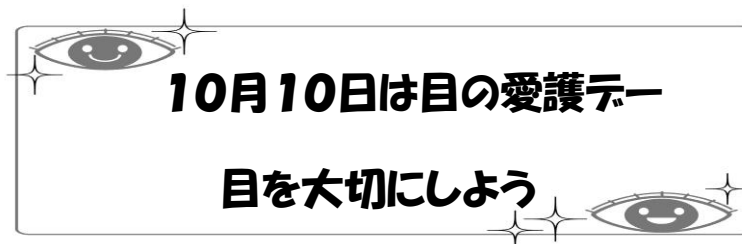
目にも休養を！！

人間は「目」から多くの情報を得ています。大切な役割を果たしている「目」を大事にしていますか？

目が重い、かすむ、ショボショボするなどの症状はありませんか？これらの症状は、**疲れ目のサイン**です。症状が重くなると、頭痛や肩・首のこりなど目以外の症状が出てくる場合があります。

## 疲れ目に多い原因

- ・パソコンや携帯などの画面をよく見る
- ・メガネやコンタクトレンズをよく使用する
- ・メガネやコンタクトレンズの度数が合っていない  
(4月に行った視力検査の結果、矯正しているのにも関わらずD判定の人もいました・・・)  
長い時間、携帯の画面を見ていませんか？



## 疲れ目 予防Point



目を閉じて、大きく開く

目の周りの筋肉がほぐれて血液の流れがよくなります。

目の周囲を温めよう

温めることにより、血液の流れをよくして、筋肉を柔らかくします。

蒸しタオルや市販品のホットアイマスクがおすすめです。

メガネやコンタクトレンズを使用している人は度が合っているか検査する

ビタミンBやビタミンEを積極的に摂取する

筋肉疲労の回復や血流を良くする効果があります。

ビタミンB群・・・豚肉・レバー・ウナギ・豆類

ビタミンE・・・サバ・サンマ・かぼちゃ・ほうれん草

姿勢に注意する

読書をしたりものを書く場合、目と対象物との間は30cm。手のひら約二つ分。



# 薬の使用について 正しく使用していますか？

## 薬を飲むタイミング

食前・食後・食間など、決められた時間を守ろう

## 薬の量

説明書を読んで、量を守ろう  
自己判断は危険です



## 薬の飲み方

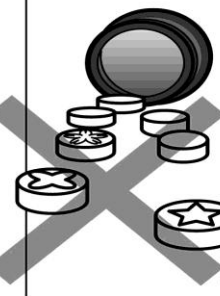
コップ1杯の水かぬるま湯で飲もう

## 薬を飲む期間

治ったからといってやめてはいけません。  
最後まで飲みきりましょう。

× × × × × × × × × ×

薬は用法・用量を守らなければ効果が  
ありません。時には重い副作用が出ることもあります。  
実際、用量を守らずに何錠も薬を飲んだせいで、意識が  
なくなり胃洗浄（胃の中にチューブを通して  
胃の中を洗い流します）をすることになった  
人もいました。



薬の使用には十分に気をつけてください。

× × × × × × × × × ×



先月、感染性胃腸炎で出席停止になった人が数名いました。  
感染性胃腸炎の症状は主に腹痛・嘔吐・下痢です。  
2～3日、症状が続くようであれば、病院受診をしてください。  
感染性胃腸炎と診断された場合は出席停止扱いとなります。  
登校時には治癒証明書の提出が必要となります。  
予防方法は、うがい・手洗いです。  
特に、食事の前・トイレの後など、こまめに行いましょう。