

保健通信 第6号

いなべ総合学園高校
保健室 2024.10

10月に入り、苦しかった暑さはなくなり、過ごしやすくなったと思います。1日のうちの気温差が大きくなり、教室で過ごす時間も、日によって暑かったり寒かったりします。日中の気温差に合わせて、衣服で調整するなど自分で対応できるようにしましょう。体調をくずしやすい季節。気をつけて！

10月10日目の愛護 day

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの20秒でも
リフレッシュできる！

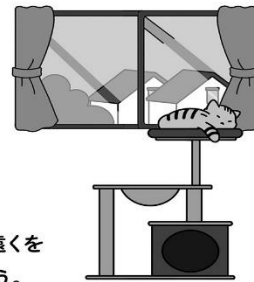
10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね！ 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

目のトラブルがあるときは必ず眼科を受診しよう！

目のトラブルとは？

- ・目が痛い
- ・充血
- ・めやに
- ・まばたきの回数が増える
- ・なみだが増える
- ・いつもよりまぶしく感じる
- ・目がしょぼしょぼする
- ・・・など



これらの異常があるときには、必ず眼科を受診しましょう。また、気づかないうちにトラブルが起きていることもあるので、コンタクトを使用している期間は、異常がなくても定期的に受診することが基本です。

変だなと思ったら、取返しがつかなくなる前に眼科を受診しましょう。

10月17日 ~23日 薬と健康の週間

薬を飲むときってどんなとき？何の薬なのかわかって飲んでる？

自分がどの症状で、何の薬を何のために飲むのか、を知ることが大切です。

薬は用法・用量をきちんと守り、安全に使用しましょう。



●薬は自然治癒力を助けるためのもの

からだにそなわっている「自然治癒力」の働きを助けるのが薬の役割です。薬を飲んだから治るのではなく、薬は、自分で治そうとするちからを助けてくれるもの。症状に合わせて適切なものを選ぶことが大切です。

●薬を買うときはお店の人(薬剤師さん)に相談

どの薬を使っていいかわからないときには、薬剤師さんに使用方法や安全性、効果を聞くと教えてもらえます。ドラッグストアにも薬剤師さんがいることがあるので買う前に聞いてみよう。

●薬を使うときの注意

何のための薬なのかをしっかり確認しよう。飲んでる薬の名前を知らない人もたくさんいます。薬は何飲んだ？白い丸いやつ〜！よくある会話です。

説明書をよく読み、何のために、どれだけの量をいつ、何回飲むか、確実に守りましょう。



●自分の薬は自分だけのもの

薬のシェアは絶対だめ。処方薬は、自分の症状とからだに合わせてお医者さんが出してくれるものです。友達と症状が一緒だから…と勝手に判断しないこと。市販薬も同じです。あげるのも、もらうのもだめ。

●保健室と薬

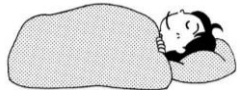
学校ではどんな場合でも薬は渡していません。自分に必要な薬は自分自身で用意しておくのがマナー。いつも使う薬はバッグに入れておくと安心できるよ。

Good Sleep!

ぐっすり！睡眠のおはなし

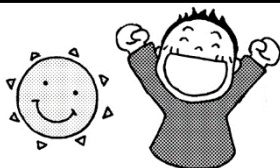
睡眠の基本

- 高校生は8～10時間の睡眠時間を確保する。
- ロングスリーパーの子もいるので、必要な睡眠時間は個人差がある。
- 必要な睡眠時間は年齢によっても変化する。
 - 15歳前後では約8時間、25歳で約7時間、45歳では約6.5時間・・・
- 必要な睡眠時間は季節によっても変化する。
 - 冬は夏に比べて、10～40分程度長くなる。



睡眠の環境づくり

- ☀ 朝は太陽の光を浴びる。
- 🍳 朝食をしっかり摂る。
 - 就寝時間が遅く、起床時間がぎりぎりだと食べられないことが多い。
- 🏃 日中は運動をする。
 - 1日に60分以上はからだを動かす。
 - テレビ視聴やゲーム・スマホ利用などが長すぎないようにする。
- 📱 寝る前にスマホやタブレット等のディスプレイを見ないようにする。
- 🌙 夜更かしの習慣化を避ける。
- 🎧 寝る体勢になる1時間前からリラックスする時間をつくる。
 - アロマや音量が大きすぎない音楽、お風呂につかることも効果的。



勉強する時間が・・・

- ◇ 勉強するから寝る時間がない・・・？
- 睡眠は学習した内容を強固にする役割も果たします。
- 夜遅くまで勉強して寝る時間がない、というよりも、睡眠時間をしっかり確保した学習計画のほうが、身につくということ。集中力もアップするよ。



カフェイン

- カフェインの合計摂取量は1日400mgを超えないようにしましょう。
- カフェインが含まれる飲み物
 - コーヒー、紅茶、玉露、煎茶、ウーロン茶、コーラタイプの飲料、エナジードリンク、眠気覚まし用飲料・・・など
- カフェインには、覚醒作用がある。
- 夕方以降に100mg以上のカフェインを接種すると、眠りにくくなったり、睡眠の途中で起きてしまったりする。
 - カフェイン代謝は個人差があるが、半減期が5時間だとすると、朝9時にカフェインを400mg摂取した場合、14時に200mg相当、19時に100mg相当のカフェインが体内に残っていることになる。
 - この場合、朝に飲んだのに寝る前まで体内に残るので、睡眠に影響する。
- 眠気覚ましに摂取している人もいるかもしれないが、慢性的な摂取では、効果は減っていき、依存してしまうことがある。

まちがいさがし 7つ

