

# 保健通信 10月

令和3年10月8日 発行  
滋賀県立八幡工業高等学校  
保健室

みなさんこんにちは♪ さわやかで過ごしやすい季節になってきましたね。  
〇〇の秋などと言われますが、みなさんはどんな秋を過ごしますか？夏には暑くてやる気が  
でなかったことも、はかどるかもしれませんね♪ 食欲の秋ということで、おいしそうなデザ  
ートがたくさんあり、誘惑に負けてしまいます・・・^^



## 感染症対策について

10月1日から緊急事態宣言が解除されました。感染者数は減少傾向にありますが、油断はできません！！  
気を緩めずに・・・引き続き、感染症対策を続けていきましょう。

- ★オンライン健康観察・・・毎朝忘れず入力しましょう！！
- ★マスクの着用・・・鼻まで覆うこと。できるだけ不織布マスクを着用しよう。
- ★手洗い・消毒・・・感染対策の基本！！適当なやり方では意味がありません。丁寧に！！
- ★黙食・・・食事中は感染リスクが高まります。静かに食べましょう。
- ★換気・・・2ヶ所以上の窓をあけて、空気の通り道を作ろう！



## 10/17 ~10/23は 「薬と健康の週間」

身体には、病気や怪我をして自分で治そうとする力、「自然治癒力」が備わっています。  
そのサポートをするのが薬です。でも使い方を間違えると、効果がなくなるだけでなく、副作用  
が起きることもあります。医師や薬剤師に話を聞き、説明書を読んで正しく使用しましょう。



飲む時間を守る



用量を守る



水かぬるま湯で飲む  
(ジュース、炭酸飲料×)



交換しない  
貰わない



使用期限を確認する



保健室で飲み薬は渡せません。  
自分の持参薬を飲むことは出来ます。

○インターネットで薬を買う前に○ ~ネットでの購入ちょっと待った!!~

一般医薬品にはインターネットで購入できるものもありますが、健康被害が出るような偽造医薬品を扱うサイトもあり  
ます。厚生労働省では届け出のある店舗一覧を公表しています。購入を検討する際には、「医薬品販売サイト」で  
検索しましょう。※ 必ず保護者の方と相談すること。自己判断で購入しないように!!

10月10日



# 目を大切に



／ こんなことありませんか？ ／

## 目のトラブル相談室

コンタクトレンズをしていたら目が充血。  
でも痛くないから、そのまま  
使っていいかな？

最近、目が乾いてゴロゴロするなあ。  
でもちょっと疲れてるだけだし、  
放っておいていいよね。

 少しでも違和感があれば  
コンタクトレンズを外そう

ドライアイの可能性も。  
眼科へ相談を 



目に違和感がなくても、  
定期的な眼科受診で目の健康チェックを

涙には目を守るバリアのような役割があり  
ます。ドライアイになると、目の表面が乾燥  
して、不快感や見えにくさを感じます。

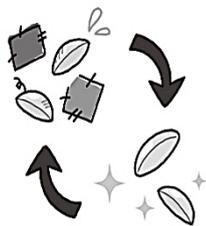
### やってみよう！ ドライアイチェック

### こんな使い方は絶対NG！

コンタクトレンズをつけたまま寝てしまうと、酸素不足で目の  
表面が傷つきやすくなります。また、汚れたまま使い続けると  
細菌感染を起こすことがあり、症状が進んでしまうと失明の危険も。  
毎日、正しく清潔に使用するのが何より大切です。

### ／ 守れていますか？ コンタクトレンズのルール ／

- 使用期限内のものを使っている
  - 寝るときはコンタクトレンズを外している
  - 決められた交換時期を守っている
  - 正しくコンタクトレンズケアをしている
- ※ケアが必要なものの場合



#### 症状編

- 目が乾く
- 目がゴロゴロする
- 目が開けにくい
- 目が疲れる

当てはまれば  
ドライアイかも？

#### 生活編

- コンタクトレンズをつけている
- スマホやパソコンを使う時間が  
長い
- 空気の乾燥した部屋にいる

こんな人はなりやすい！

### ／ できるケアは？ ／

なるべく目に負担のかからない生活をするのが、目の疲れやドライアイを防ぐコツです。

- 勉強やスマホ・ゲームをするときは休けいをしながら
- 本やスマホが目と近づきすぎないようにする
- 読書や勉強は明るい部屋で
- 十分な睡眠をとる
- 加湿器を置く
- エアコンの風が目当たらないようにする

### ～ブルーライトと体への影響について～

ブルーライトとは、スマホやテレビの画面から出る光にはもちろん、日光にも含まれます。夜にスマホやテレビの画面から出るブルーライトを見続けると、脳が昼間と勘違いしてしまいます。それにより、睡眠をうながすホルモンの分泌がストップして眠れなくなります。また、睡眠不足による体調不良につながることもあります。

寝る1～2時間前からは、スマホやテレビ、ゲームなどの使用は控えましょう！！



裏面あり