



大山田中学校 保健室 2024.10.4



夏休み明けはまだまだ暑い白が続いていましたが、9月の下旬になり、ようやく冷房なしでも過ごせるような気温になってきました。朝晩は肌寒いと感じる白もあります。制服の下に着るインナーなどを上手に調整して、しっかりと体調管理をしましょう！

また、夜寝るときは大丈夫でも、朝方に冷え込むこともあります。寝るときの服装や寝具もそろそろ秋冬仕様に変えていきましょう。

10月17～23日は薬と健康の週間

体調が悪くなったとき、病院に行き薬をもらったり、薬局で薬を買ったりすると思います。薬は、症状を改善してくれる便利なものですが、正しく飲まないとう効果が現れなかったり、副作用が出たりする危険性もあります。お医者さんや薬剤師さんからの指示をよく聞き、必ず、用法・用量を守って、服用しましょう。保健室では、薬は出せませんので、自分に必要な薬を家から持ってきてきましょう。

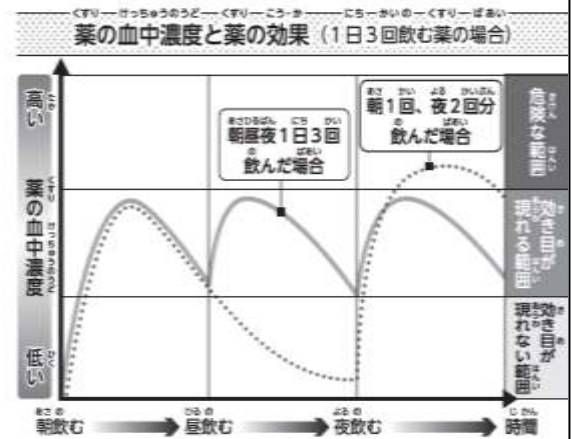
Q.2 飲み忘れた場合、次のタイミングで2回分飲んだほうが良い



A. X 副作用の危険があるため、一度に飲む量は必ず1回分に



薬は吸収された後、血液中に溶けて全身を巡ります。この血液中に溶けている薬の濃度を「血中濃度」と言います。どの薬も、血中濃度が一定に達した時に効果を発揮します。薬の飲む量やタイミングは、この血中濃度をもとに決められています。一度に2回分飲むと、血中濃度が高くなりすぎて副作用が出やすくなり、大変危険です。飲み忘れた場合は1回分飛ばし、次のタイミングに1回分飲みましょう。



Q.3 薬はお茶や牛乳、ジュースなど、何で飲んでも良い



A. X 薬の吸収が遅れたり、効果が強まったりする恐れが、水かぬるま湯で飲むように

薬をお茶や牛乳、ジュースなどで飲むと、飲み物の成分と薬の相互作用により、薬が吸収されにくくなったり、効果が強くなりすぎて副作用が出たりすることがあります。コップ1杯程度の水かぬるま湯で飲みましょう。



お茶やコーヒー (カフェイン)	風邪薬などのカフェインを含む薬と一緒に飲むと、眠れなくなったり、頭痛が現れることがある
牛乳	胃の中のpHが変わり、薬で溶ける薬(便秘薬など)が胃で溶け、胃痛や吐き気が起こることがある。カルシウムと結合して効果が弱まる薬も
ジュース	胃の中のpHが変わり、薬が吸収されにくくなったり、効果が弱まる場合がある。逆にグレープフルーツジュースは薬の血中濃度を高め、効果を強めてしまうことがある

※pH: 酸性・中性・アルカリ性の度合いを表す。胃は通常、強い酸性で、食べ物と一緒に入ってきた細菌などを殺菌する

良い姿勢で
画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



10月10日は目の愛護デー
スマホ・タブレットから
目を守る10ヶ条

適度な運動を
画面に集中している
と長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。




長時間見ない
近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

目に良い食べ物もとろう
ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



遠くを見て目を休める
画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。




寝る前は見ない
画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを
度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



まばたきを忘れない
集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



睡眠は十分に
睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。



気になるときは眼科へ
見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



※参照：日本眼科協会ホームページ

7月に実施したヘルシーチェックの結果を見てみると、スマホやゲーム機の使用時間が3時間以上の人がどの学年も約20%いることが分かりました。また、夜遅くまでスマホやゲーム機を使っていることが原因で寝るのが遅くなっている人もいますと考えられます。
「目を守る10ヶ条」を覚えて実践してみましょう。



10月のスクールカウンセラー来校日(予定)

10月7日(月)、17日(木)、21日(月)、28日(月) 13:00~17:00

面談を希望される場合は、担任に伝えていただくか、学校までご連絡ください。

