

# ほけんだより 10月

朝晩の冷え込む季節になりました。昼間は暖かいのに、夕方になると急に寒い～なんてことのないように、セーターやブレザーなど服装で調整してくださいね。厚手の靴下もおすすめです。

先日、保健室に「薬くださ～い！」と言って来室した人がいます。保健室は病院ではないので、残念ながら薬をお渡しすることはできません。必要なお薬は自分で用意しておきましょう。

守ろう!

## 薬の約束 3つのない

コーヒーやジュースで  
× 飲ま“ない”



薬の効果が下がったり、副作用が出てしまったりする場合があります。薬を飲むときは、水かぬるま湯で。

貸し借りし  
× “ない”



原因や症状によって、必要な薬や量は違うので、仲のいい友だちでも薬の貸し借りはしません。

頼りすぎ  
× “ない”



体が持つ力を「サポート」するのが、薬の役目。健康な体作りには、食事・運動・睡眠のバランスが大切です。

## ～花～花～花～ 香りについて ～花～花～花～

金木犀の良い香りが漂う季節になりました。コロナ後の後遺症で、嗅覚が回復していない人もいるかもしれません。もともと嗅覚という感覚は、感じ方にとっても個人差があるとされています。



「なんかにおう…」誰かが教室で何気なく言うと、もしかして、自分が臭いのかな……と不安になっている人はいませんか。高校生の皆さんの中には、自分の匂いに敏感になりすぎている人が結構いるようです。そこで制汗剤や香水や柔軟剤を使って対処している人、要注意です。

香りの感じ方は人それぞれ。自分は良い香りと感じて使用していても、周囲に迷惑をかけていることがあるかもしれません。強い香りは、人によっては頭痛やめまい、吐き気の原因になることもあります。また、香りについては不快に思っている人も、直接本人に伝えるのが難しいことでもあります。香りの使い過ぎに気をつけましょう。



# 夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！  
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！  
ちょっと読むだけのつもり  
だったのに、もう夜中の1時か……



寝ようと思ったら、  
友だちからメッセージが。  
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！  
**疲れ目のサイン  
出てない？**

- 目がかすむ  目が重い  目が乾く  まぶしい  目の奥が痛い  肩こり、吐き気

## 目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は  
50cmを目安に。  
こまめな休憩も

## 目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には  
スマホやゲーム機から  
離れよう

## 目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は  
眠れるように  
早めに寝よう

## 疲れ目解消 4つのケア

### まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



### 遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



### あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



### 眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



## おぼえよう 目薬の使い方

- ①目の周囲の汚れをふき取り、手も石けんできれいに洗う。
- ②顔を上に向け、指で下まぶたを上げる。
- ③容器の先が目やまつ毛にふれないように、下まぶたに液を1滴落とす。
- ④そのまま目を閉じ、目頭を押さえてしばらく待つ。(まばたきはしない)
- ⑤あふれた目薬は必ずふき取る。  
なお、たくさんしてもあふれるだけで効果は上がらないのでご注意ください。

