



平成29年10月
保健室

10月10日は目の愛護デー

眼精疲労かも?と思ったら

**眼科で
みてもらおう**

- メガネやコンタクトレンズは合っているかな?
- ドライアイなど、目の病気はないかな?

① ドライアイ

まばたきが少なく涙が減ると、眼球の表面が乾燥するドライアイになることも。眼精疲労を感じている人の半分以上に、ドライアイの症状があるそうです。



スマホを使いすぎてない?



長時間近くにピントを合わせると、目の筋肉が緊張し続けることとなります

- ・長時間の使用をやめよう
- ・使いすぎたと思ったら、目をつむったり、遠くを見て目を休めよう
- ・目の疲れを感じたら目の周囲を、ぬれタオルで温めたり、冷やしたりして、血行をよくしよう

疲れもとれてリフレッシュ

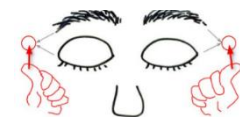
スマホを使っている時には、まばたきの回数が通常の3分の1くらいになることも
・意識してまばたきをしよう

自分でマッサージしてみよう

目頭の上のくぼみを親指で押しこめよう



眉尻と目尻を結んだ点を親指で押しこめよう



知ってる? カラーコンタクトレンズも医療機器です

- Q1 度が無いカラコンを使うときは眼科に行かなくていい
- Q2 視力補正用のコンタクトレンズの経験がある人は、新しくコンタクトレンズを使うときは眼科に行かなくてよい
- Q3 昔より粗悪品が減ったので、多少使い方を守らなくても大丈夫

答えはすべて×。度数なしのカラコンを含めコンタクトレンズは取り扱いに注意が必要な「高度管理医療機器」。間違った使い方による眼病が増えています。

10月17日~23日 薬と健康の週間

challenge **あなたは薬を正しく使えるか**

スタート AかBのうち、どちらかに進みます。ヒントボックスに立ち寄りしないでゴールできればすごい!!

病院でかぜ薬をもらいました。早く治すには

A 指示された量の薬を飲んで、安静にする。
B 指示されたよりも多く薬を飲む。

薬を保管しておくのに、よい場所は

A 日当たりがよく、あたたかいところ。
B 暗くて涼しいところ。

薬の袋や外箱、説明書は

A 薬を使いきるまで薬といっしょに保管しておく。
B かたづけののに邪魔なので、捨てる。

HINT BOX 薬はちょうどよい作用をする量が定められています/高温・多湿・直射日光の場所では、薬が変質する可能性があります/薬のパッケージや説明書には、使用上の注意、使用期限など、大切な情報が書かれています/多くさしても、目からあふれるだけです/医療機関でもらう薬は、1人ひとりの体質や症状に合わせて処方されています/食品と同じで、開封すると、変質しやすくなります

薬の使用期限は

A 開封した後も有効。
B 開封後は、期限にかかわらず、なるべく早く使いきる。

病院でもらった薬を飲んでよいのは

A 受診した本人だけ。
B 同じ症状の人なら、だれでも。

目薬をさすときは

A たっぷりさすと効果的。
B 1滴で十分効果がある。

ゴール!! おめでとう!! あなたの知識を生かして、正しく薬を使ってくださいね。

「頭痛薬ください」「胃薬ありますか?」と保健室にくる人がいます。基本的に学校では薬を渡すことはできません。体質は人それぞれ違うので、飲み慣れていない薬を飲むことは、副作用やアレルギーの関係からも危険があります。頭が痛いとき、お腹が痛いとき、自分が普段から飲んでいる薬がある人は、かばんに1~2回分入れて持つようにしましょう。

また、「もらった薬を飲んだけど効かない」と言って、自分がどんな薬を飲んだかわかっていない人もみかけます。自分の体に大きな影響を与えるものであることを自覚し、正しくつきあいましょう。