ほけんだより　10月

２０１６．１０．１４　　伊丹市立荒牧中学校　保健室

最近、マスクをしている人が目立つようになりました。朝晩の冷え込みで体調を崩したり、秋の花粉の影響で花粉症の症状が出たりするためのようです。２週間後には、学習発表会があります。睡眠・食事・休養・規則正しい生活リズムに注意しながら、この時期を乗り切っていきましょう！

薬について考えよう

みなさんは、頭が痛い、お腹が痛い、かぜをひいたなど、いろいろな場面で薬の助けを借りることがありますね。しかし、その薬の使い方は、まちがっていませんか？薬についての正しい知識を身につけて、正しく使用しましょう。

◇薬は決められた量・回数・時間を守って飲みましょう。

飲み忘れたからといって、２回分まとめて飲んではいけません。

◇薬はコップ一杯くらいの水かぬるま湯で飲みましょう。

ジュースやお茶など、水以外で薬を飲むと、薬の成分が変化したり、効き目が弱まることがあります。

◇飲みきるように言われた薬は、最後まで飲みきりましょう。

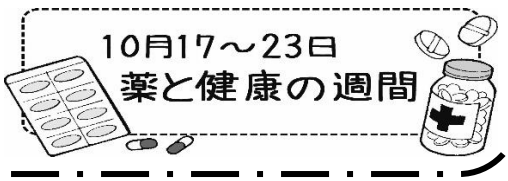
『**症状がよくなった**』と『**病気が治った**』とは　全然違います。途中で飲まなくなると、体の中でウイルスや細菌がまた増えて、症状がぶり返すことがあります。

◇薬をあげたり、もらったりしないようにしましょう。

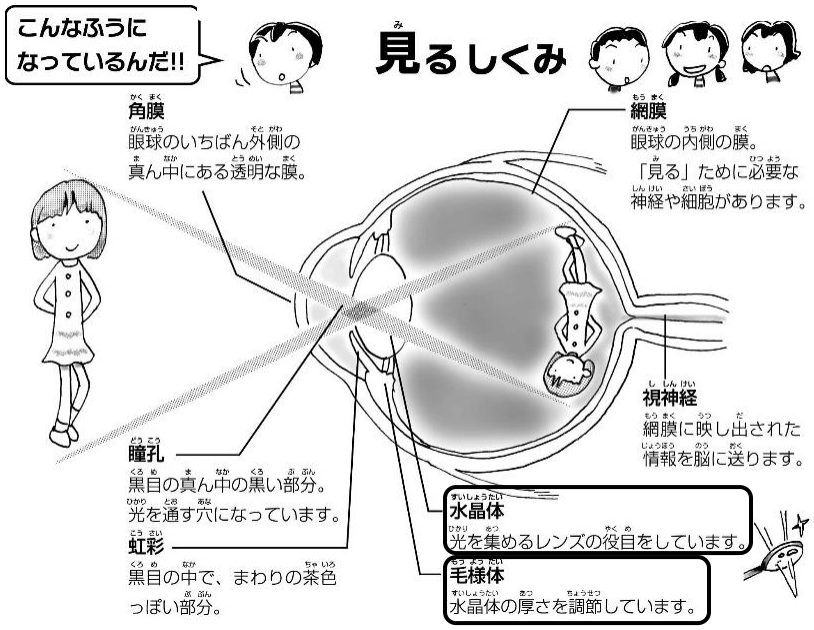
薬は、それを使う人の体質や体調によって毒になることもあります。自分にはよく効く薬でも、友達が飲むとアレルギーが出るかもしれません。

◆ 薬の取り扱い説明書を読みましょう ◆

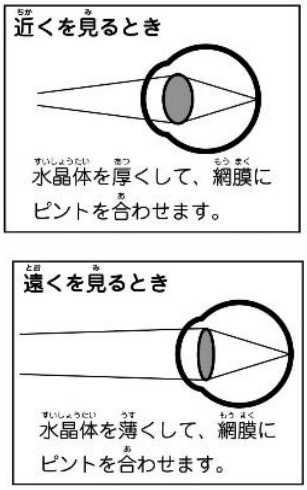
薬の説明書には、薬の用法（飲み方、飲む回数、飲む時間）・用量（飲む量や数）が書かれています。また、薬の効能・効果、使用上の注意、副作用についても、ちゃんと書かれています。薬の説明書は、薬を正しく安全に使うための説明が書かれたとても大切なものです。薬を飲む前にしっかり読んでくださいね。



一生使う だから、大切に・・・



ものを見るときに、水晶体と毛様体がピント合わせをしています。



スマホ老眼って知ってます？

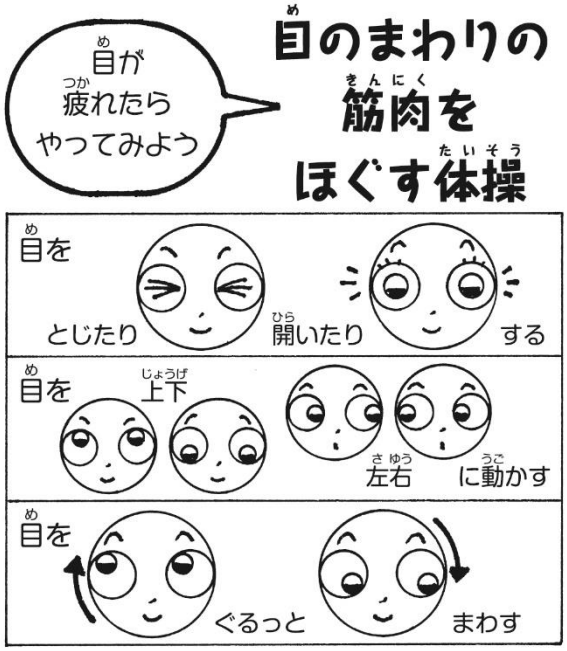
最近、若い人の中に、“手元が見えにくい” など老眼のような症状を訴える人がいるそうです。

スマホなどの携帯端末を長時間使っていると、水晶体（レンズの役目）の厚さを調節している毛様体が凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまいます。これが、スマホ老眼と言われる状態です。

この状態を放っておくと、見えにくいだけでなく、集中力の低下、いらいら感、肩こり、頭痛などの症状が出ることもあります。

＜**予防法**＞

- スマホを１時間見たら、１０～１５分くらい休憩する。
- 目とスマホの距離を４０㎝以上離す。
- 目の疲れを感じたら、目の周りを暖める。
- まばたきをする。



見えにくい、かゆい、痛い、ごろごろする、充血しているなどの症状が続くようであれば、眼科へ行くようにしましょうね。