

徳島県立脇町高等学校  
2016.10.3

暑かった夏も過ぎ去り、ずいぶん秋らしくなってきましたね。この時期は、体が気温の変化に慣れていないため、体調を崩しやすくなります。これからやってくる寒い季節を乗り切るためにも、バランスのとれた食事・十分な睡眠を心がけるなど、自分の体調管理をしっかりとしていきましょう。



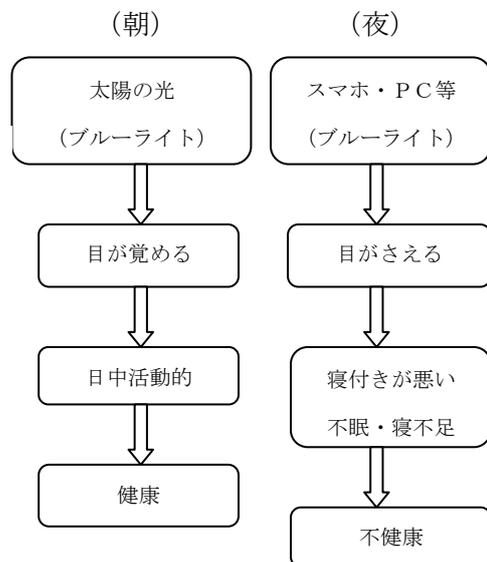
スマートフォンやパソコンから出る青い光「ブルーライト」。この光が人体にどのような影響を及ぼすか知っていますか？

### ○ブルーライトが人体に与える影響とは？

デジタルディスプレイから発せられるブルーライトは、体に大きな負担をかけるため、厚生労働省のガイドラインでも「1時間のデジタルディスプレイ機器での作業を行った際には、15分程度の休憩を取る」ことが推奨されています。

#### 特に、寝る前のスマートフォン利用は×

人間が規則正しいサイクルで睡眠と覚醒をおこなえるのは、「メラトニン」といホルモンのおかげです。しかしテレビやパソコン、スマートフォンなどの光を夜間に浴びると、このホルモンの分泌量が抑制されてしまいます。脳や体が活動状態のままで、リラックスする時間が十分に持てません。そのため睡眠のサイクルが崩れ、眠りが浅くなったり、寝付きが悪くなったりすることがあります。



#### 改善策は？

- ・夜眠る前の2～3時間前は、スマホなどの画面をなるべく見ないようにする
- ・日中にしっかりと太陽光を浴びる
- ・ブルーライト対策用のメガネを利用する



生活の中でブルーライトとうまくつきあうことも大切です。朝はなるべく同じ時間に起き、太陽の光を浴びましょう。夜は部屋の光の量を減らしたり、ブルーライトの少ない黄色やオレンジ色の照明に切り替えたりするなど、目をリラックスさせてあげましょう。



## 疲れ目



疲れ目は、目の乾燥や充血を起こすだけではなく、頭痛や肩こり、集中力低下の原因になります。

疲れ目は、長時間のスマホ利用のほかに、強い日差しのところや睡眠不足のとき、悪い姿勢で勉強や読書をしたときにも起こります。

### 疲れ目のサイン

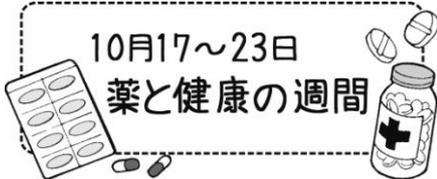
- よく頭が痛くなる
- 肩こりがひどい
- 目が赤くなりやすい
- 目が乾燥しやすい
- ぼやけて見える
- 集中力がなくなった

### 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。
- スマホ使用中は、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ましょう。

10月17～23日

## 薬と健康の週間



薬、正しく使えていますか？薬は、ただ飲めばよいというわけではありません。基本的なことですが、使い方について確認をしてみてください。

### 受け取る とき

#### ■自分の状態を伝える

- ・何のために必要な薬か
- ・現在の症状、状態
- ・ほかに飲んでいる薬
- ・食べものや薬によるアレルギー …など。



#### ■薬について分からないことを聞く

- ・飲み忘れたとき、どうするか
- ・いっしょにとってはいけない食べもの・飲みもの

- ・注意が必要な副作用
- ・いつまで飲むか…など。



#### ■名前を確認

薬の名前を確かめましょう。また、医療機関の処方薬の場合、まちがいをなく自分の薬かどうか、フルネームで確認しましょう。

### 飲む とき

#### ■量

たくさん飲めば、よく効くというものではありません。説明書をよく読んで、必ず量を守って飲みましょう。

#### ■タイミング

- ・食前：食事の30分前
- ・食後：食後30分以内
- ・食間：食事と食事の間



#### ■飲み方

コップ1杯の水かぬるま湯で飲みます。お茶やジュース、牛乳、コーヒーなどで飲むと、薬の効き目が弱くなったり、強くなりすぎたりする場合があります。



### 気をつける こと

#### ■貸し借りはダメ

一人ひとり体質が違うので、飲み慣れた薬が安全です。また、医療機関で処方された薬は、あなた専用のものですから、貸し借りをしてはいけません。以前処方された薬を、同じ症状だからといって自己判断で飲むのもやめましょう。

#### ■見た目の似ている薬に注意

目薬と点鼻薬、液状の皮膚薬などは、見た目が似ているのでまちがえないように気をつけて。



#### ■使用期限をチェック

薬にも使用期限があります。ときどき期限をチェックして、古い薬は処分しましょう。



### 保健室からのお知らせ

体育祭などでけがをして病院を受診した人はいませんか？「学校の管理下」で発生したけがなどに対して、初診から治癒するまでの支払いが1500円以上の場合に、医療費を請求できる制度があります。必要な書類は保健室にあるので、取りに来てください。