



平成29年度
徳島県立脇町高等学校

肌寒い日も増え、冬の訪れを感じるようになりましたね。風邪の症状で保健室を訪れる人も多くなってきました。衣服の調整をこまめに行うなど、体調管理には十分気をつけましょう。



スマートフォンの普及により、私たちの視覚環境が大きく変わりました。SNS、ウェブサイトの閲覧など、画面を見ながらの作業時間は大幅に伸び、女子高生では1日の平均利用は近年6時間程度にも及びます※。

※デジタルアーツ「未成年の携帯電話・スマートフォン利用実態調査」

ブルーライトの影響

スマホの液晶ディスプレイが発するブルーライトによる睡眠障害の増加が懸念されています。スマホ画面はブルーライトの割合が特化して高いのです。スイスの研究では、LEDバックライト付き液晶画面を夕方に見ると、覚醒度と認知機能は上がりますが、反対に睡眠ホルモンであるメラトニン分泌の開始が遅くなるといわれています。

今、話題の「スマホ老眼」とは!?

「老眼」の症状を自覚するのは45歳がピーク
↓↓↓↓ しかし・・・

20～30歳の若い層が「手元の文字が見えづらい」「近くのものにピントが合わず。視界がぼやける」といった老眼と同様の症状を訴える人が急増!

スマホ老眼チェック

★目の症状

- ・目が渇く、充血する、あるいは腫れる
- ・スマホを見た後、遠くを見るとぼやける
- ・夕方になると、スマホの画面がぼやける
- ・休んでも翌日、目や体の疲れがとれない
- ・スマホの小さな画面を見るとき、少し離すと見やすくなる

★体の症状

- ・頭痛、頭が重い
- ・肩こり
- ・天井を見ようとするとき首に痛みや違和感がある



眼にいいスマホの設定をしましょう・・・カラーは、薄い背景に濃い文字色というのが眼に優しく、スタンダードに白の背景に黒い文字が一番読みやすいとされています。

涙とまばたきは大切なのです

まばたきって、なぜするの?
まばたきをするたびに、涙が目の表面にいきわたります。スマホやパソコンをしていると、目が乾燥しませんか? それは、まばたきの回数が少なくなるからなのです。

涙って、役に立っているの?

- ・目の乾燥を防ぎます
- ・目の表面を滑らかにします
- ・目に酸素や栄養を届けます
- ・目のゴミやホコリを洗い流します
- ・ばい菌などの進入や感染を防ぎます

豆知識
コンタクトレンズは、じつは目に直接触れているわけではありません。角膜は涙に覆われていて、コンタクトレンズは涙の上に浮かんでいると言えます。だから、涙が少ないと目のトラブルがおこりやすくなるのです。

コンタクトレンズを正しく使おう!

こんなことをしていませんか?

はずすのが面倒なので、つけたまま寝る日がある

交換の時期がきたけれど、きれいだからもうちょっと使う

友だちとカラコンの貸し借りをしている

カラコンを普通のコンタクトレンズに重ねて使っている

目が痛いときは、目薬をさしながらごまかす

知ってますか?

コンタクトレンズは医療機器です
医療機器は、体への影響の程度によってクラス分けされています。
コンタクトレンズはクラスⅢの「高度管理医療機器」。「不具合が生じた場合、人体への影響が大きいもの」とされており、これは人工骨や人工呼吸器と同じです。

カラーコンタクトレンズに注意!
カラコンも「高度管理医療機器」。通販などで海外から送られてくるものの中には、粗悪品もあるので注意を!

医療機器承認番号を
チェック!

承認番号
XXXXXXXXXXXXXX
MILUUS

コンタクトの正しい使い方は

- 装着する前に必ず眼科医の検査を受ける
- 眼科で自分にあったレンズを選んでもらう
- 装着の前には手を洗う
- レンズにキズや破損がないか確認する
- 交換サイクルを正しく守る
- 装着時間をこえないように
- レンズやケア用品の取り扱い方法を守る
- 異常を感じたら、すぐはずして眼科へ
- 調子がよくても眼科での定期検診は必ず受ける

眼科の定期検診では、こんなことをみます

- ▶ 目の障害がないか
- ▶ 度数の変化はないか
- ▶ カーブは合っているか
- ▶ レンズにキズや変形はないか
- ▶ レンズに汚れが付着していないか

10月17~23日
薬と健康の週間

薬は飲むタイミングが重要!

- 食前**・・・食事の前の30分~60分の間のこと。この時間は胃の中が空の状態、食べ物や胃酸の影響が少ないため、医薬品の吸収が早いことから効果も早く出ます。
- 食後**・・・多くの医薬品は服用時間が「食後」となっています。これは、食事が終わった後であれば「飲み忘れ」が防止できるほか、消化のため胃酸も多く分泌されていることなどから、胃への刺激が少なくなり、胃を荒らしにくくなることその理由となっています。
- 食間**・・・食事の後2時間ほど経過してから飲むもの。この場合の胃の中も空の状態ですが、食事とは関係がなく、食後に飲むと吸収が悪い医薬品はこのタイミングで服用します。

★気をつけること★

- ・貸し借りはだめ・・・一人ひとり症状が違うので、飲み慣れた薬が安全です。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はやめましょう。
- ・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。

