

ほけんだより



令和6年度10月7日
足立区立入谷中学校
保健室

こんにちは。保健室の藤田です！
9月もとても暑かったですが、最近ようやく少しずつ肌寒くなってきましたね。私は、10月に入り長袖を着始めました。
今月末には学習発表会があります。合唱の朝練があるクラスも出てきます。早寝早起きで体力をきちんと回復させましょう。行事があると忙しさを感じますし、ちょっとせわしいですよ。ほっと一息つきたいときは保健室に足を運んでみてはどうですか。



【10月の保健目標】 目の健康について考えよう

4月の身体計測で、見えづかった生徒は、もう眼科に行きましたか？
適切な眼鏡等をかけることは、視力がさらに下がることの予防にもなります。見えづらいままにせず、自分の生活や視力にあった眼鏡やコンタクトレンズを検討しましょう。
10月10日は目の愛護デーです。自分の目を大切にいきましょう！



ドライアイに要注意

藤田もコンタクトとパソコン作業でドライアイ気味なんです。みんなも気をつけよう！

私たちの目は、涙が表面をおおい、目を守るバリアのようなはたらきをしています。ところが、パソコン、コンタクトレンズ、エアコンなどを使用することで、目をおおっている涙が蒸発しやすくなり、目が傷つきやすくなってしまいます。

健康な目

目を守るための涙の層が形成されている。

ムチン層	涙を角膜(黒目の部分)の表面に留める
油層	涙の蒸発や、まぶたとの摩擦を防ぐ
水層	潤いで目を乾燥や感染から守る

ドライアイの目

三層のバランスが崩れているのがドライアイ。水分が足りなくても油分が足りなくても症状が起こる。

水層が減る 油層が減る

「目が乾く」だけじゃない

- ☑ 目が痛くなる
- ☑ 目の疲れを感じる
- ☑ 勝手に涙が出てくる
- ☑ 光が眩しく感じる
- ☑ 頭痛や肩こりがある

思い当たった人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながることも。

ドライアイを予防しよう！

- スマホやPCを長時間使いすぎない。
- まばたきを意識する。
- 目を温める。
- 部屋を乾燥させない。

ちゃんと知ってる？

薬の飲み方



10月17日から10月23日は「薬と健康の週間」です！



Q1 薬はお茶や牛乳、ジュースなどで飲んでもよい。

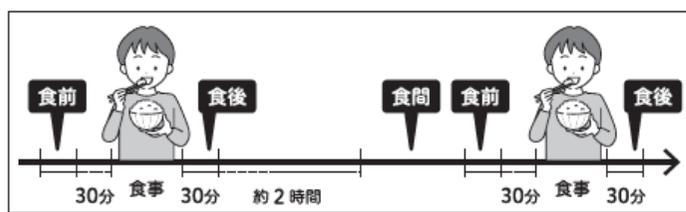
A 薬の吸収が遅れたり、効果が強まったりするおそれがあります。水がぬるま湯で飲むようにしましょう。

×お茶やコーヒー	×ジュース	×牛乳
カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強くて、不眠やふるえ、吐き気などを起こすことがあります。	薬が吸収されにくくなったり、効果が弱まる場合があります。グレープフルーツジュースは効果を強めてしまうことがあります。	薬の成分が壊されたり、吸収が遅くなったりして、効果が弱くなります。



Q2 「食後」に飲む薬は、食事の約30分後までに飲むとよい。

A 「食後」の場合は、食事の約30分後までが最適なタイミング

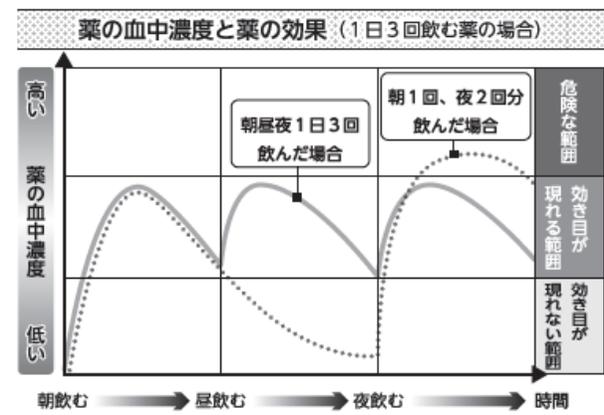


どの食事でも「食前」「食後」「食間」など飲むタイミングが決められています。一番多いのは「食後」に飲む薬。薬は胃に刺激を与えるものも多いため、胃の中に食べ物がある状態で飲むとことで、胃に負担を減らすことができます。

Q3 飲み忘れた場合、次のタイミングで2回分飲めばよい。

A 副作用の危険があるので、一度に飲む量は必ず1回分に！

薬は吸収されたあと、血液に溶けて全身をめぐるります。この血液に溶けている薬の濃度を「血中濃度」といいます。薬の飲む量やタイミングは、この血中濃度をもとに決められています。一度に2回分飲むと、血中濃度が高くなりすぎて副作用が出やすくなり、大変危険です。
飲み忘れた場合は、次のタイミングに1回分を飲みましょう。



〈保護者の方へ〉

スマホやゲームなどのデジタル機器と適切な距離をとれず、睡眠不足や体調不良になる生徒が多くいます。先日アンケートで、入谷中の生徒の約40%が一日3時間以上、そのうち27%が4時間以上デジタル機器を使用していることがわかりました。勉強の時間だけスマホを預かる、11時以降は使用できないように設定するなど、お子様の健康や学習に悪影響がでないよう、ご家庭での工夫をお願いします。