



城ノ内中等教育学校 保健室

いよいよ10月に入りました。少しずつ暑さも落ち着き、秋らしさを感じる日が増えてきましたね。秋といえば、読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋などたくさんの秋があります。過ごしやすい秋の季節に色々なことに挑戦してみるのもいいですね。また、衣替えの時期でもあります。秋の昼夜の寒暖差に負けないように服装などで調節しながら過ごしましょう。



10月10日は 目の愛護デー

それ、スマホ老眼かも？

夕方になるとスマホ画面が見えにくくなる

スマホを見た後、遠くを見るとぼやける

スマホの小さい字は少し離すと見やすくなる

スマホ老眼とは、長い時間スマホを見続けることで、目の筋肉が凝り固まり、ピント調整がうまくできなくなる状態です。加齢による老眼とは違い、多くは一時的ですが、スマホの長時間使用には注意が必要です。

10月17～23日は 薬と健康の週間

たくさん飲めば飲むほど効果がある？

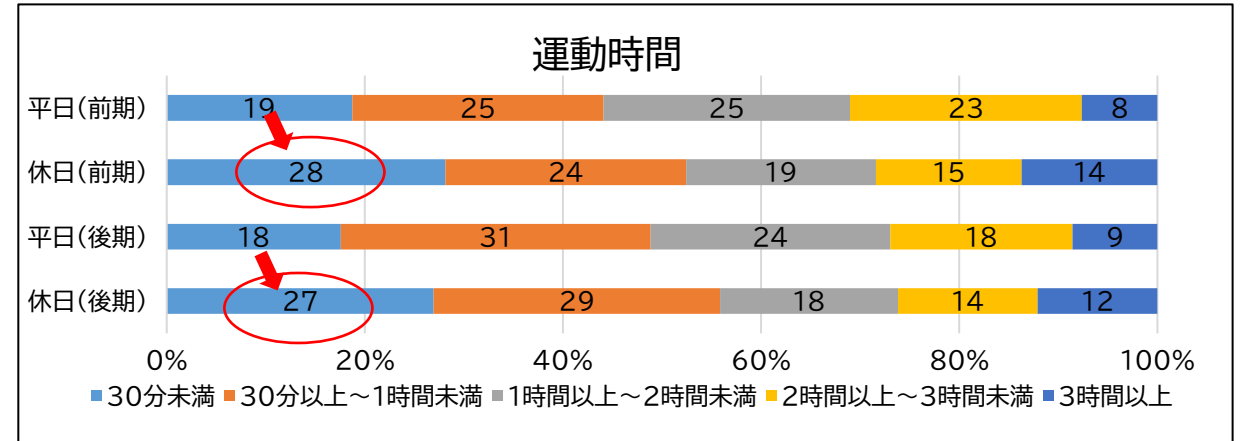
副作用や中毒症状が現れることも。薬は決められた用量を必ず守りましょう！

未開封なら使用期限が切れていても大丈夫？

変質したり効果が低下したりしていることも。期限の切れた薬は使わずに捨ててください。

生活習慣アンケート結果（運動時間）

1～5年生を対象にした生活習慣アンケートの結果で、平日・休日で運動をしている時間の結果は、つぎの通りでした。



前期生（1～3年）・後期生（4・5年）ともに、30分未満の人が平日より休日に多いことが分かりました。運動には、骨が丈夫になったり、脳の働きがよくなったりする等の色々な効果があります。ストレス解消にもなるので、休日にメディアを使用する時間を減らして、その分体を動かしてみてもどうでしょうか。軽く汗をかくとスッキリしますよ。



コンタクトレンズが外れないのはなぜ？

1日が終わってコンタクトレンズを取ろうとした時、目に貼りついて外れなかったことはありませんか。その原因は目やレンズが乾燥しているからです。

目が乾燥する理由

- ☆コンタクトレンズをつけると目の表面にある涙の量が減り、涙の膜が薄くなるから。
- ☆使用中のコンタクトレンズが乾き、涙を吸うから。

無理やり外すと、目に傷がつくこともあります。取れにくいときは、しばらく目を閉じて自分の涙で潤わせたり、目薬をさしたりしましょう。最も大事なことは正しい使い方をすることです。お医者さんの指示に従って、大切な目を守りましょう。