

# ほけんだより

# 10月

宇和島東高校  
保健室

朝晩が涼しくなり、秋の気配を感じるようになってきました。この時期は朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。衣類で温度調整をし、体調管理をしっかりと行いましょう。



## 10月10日は目の愛護デー

10.10を横にすると、人の顔の目と眉に見えることから「目の愛護デー」と定められているそうです。視力がB以下になると、座席によっては黒板の文字が見えにくい場合があります。授業中、無意識に目を細めて見ていませんか？コンタクトやメガネの度は合っていますか？目の疲れは、頭痛や肩こりを引き起こすこともあります。目の不調を感じている人は早めの眼科受診をおすすめします。

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

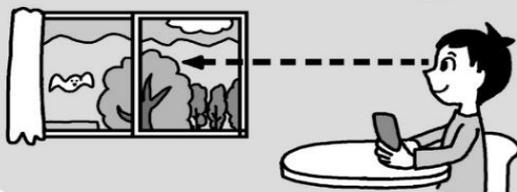
スマホ老眼  
それ、かも!?

スマホ画面が遠方になると、見えにくくなる

スマホ老眼とは、長い時間、スマホを見続けることによって、目の筋肉が凝り固まり、ピント調整がうまくできなくなってしまう状態です。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。

## 【20-20-20ルール】を知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート（約6m）離れたものを見て、目を休ませます



※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、米国眼科学会が推奨しているものです。

## コンタクトレンズを正しく使用していますか？

不十分な洗浄・消毒などの不適切なレンズケアや長時間又は使用期間を超えた装用により、眼障害が発生する危険性があります。また、治療せずに放置すると重篤な眼障害や失明につながる場合があります。コンタクトレンズを使用する際は、添付文書をよく読み、正しく使用しましょう。

使用期間・装用時間	手洗い	レンズケースの洗浄	水道水 使用不可
使用期限は開封してからの日数です。また、装用時間は個人差があります。眼科医に指示を守って使用しましょう。	コンタクトレンズを取り扱う前は必ず石鹸等で手を洗いましょう。	使用後よく洗い、自然乾燥させるとともに、定期的に新しいものに交換しましょう。	水道水の中にいるアカントアメーバという微生物により角膜炎を起こす可能性があります。洗浄液を使用しましょう。

目の異常を感じたら、コンタクトレンズの使用を中止して、眼科受診を！！

# 10月17日～23日は「薬と健康の習慣」

現代社会において、薬は私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつです。ですが、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。使用前に説明書をよく読み、用法・用量、タイミングを守り、正しく薬を使用しましょう。

## 薬は正しく使いましょう!

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。



### 薬を飲むタイミング

- 食前：胃の中に食べ物が入っていないとき（食事の約1時間～30分前）
- 食後：胃の中に食べ物が入っているとき（食事の後約30分以内）
- 食間：食事と食事の間（食事の約2時間後）※食事中に飲むことはありません
- 就寝前：就寝する約30分前
- 頓服：発作時や症状のひどいとき

### 保健室には内服薬はありません!!

「薬はありますか?」と来室する生徒が多くいます。保健室は内服薬を置いていないので、普段使用している薬がある人は常備しておくようにしましょう。

## 重要

### 保健室からのお知らせ ～出席停止証明について～

● 学校感染症に罹患し、出席停止扱いになった場合は、右記の書類を療養終了後1週間を目途にお子さまを通じてHR担任に提出してください。

● 新型コロナウイルス感染症に関して、自宅での検査キットで陽性反応が出た場合でも、原則医療機関を受診していただきますようよろしくお願いいたします。

#### 必要書類

- ◆学校感染症及び疾病に係る出席停止届(※)
- ◆受診時の領収書又は調剤報酬明細書の写し

(※)学校HPからPDF資料をダウンロードできます。

画面左側の「メニュー」  
(スマートフォンからの場合、下にスクロールしていくと「メニュー」があります)

↓  
事務室より

↓  
各種届出書等様式

↓  
3.学校感染症及び疾病に係る出席停止届