



宇和島東高校  
保健室

## 10月10日は眼の愛護デーです！

はじめは1931年(昭和6年)、中央盲人福祉協会の提唱によって失明予防の運動としてこの日が「視力保存デー」と定められました。現在では厚生労働省が主催となって毎年目の健康に関わる活動が進められています。みなさんも目の愛護デーをきっかけに目を大切にすることについて考えてみませんか。

### <あなたは大丈夫？IT眼症>

IT眼症とは、IT機器(スマホ・パソコン・テレビ・ゲーム)を長時間あるいは不適切に使用することによって生じる目の病気や、その状態が誘引となって発症する全身症状のことです。別名「VDT症候群」「テクノストレス眼症」とも呼ばれます。

#### 目の症状

- ・目が疲れる
- ・目の痛み
- ・目が乾く
- ・目がかすむ
- ・物がぼやけて見える

#### 体の症状

- ・肩がこる
- ・首、肩、腕が痛む
- ・だるい
- ・背中痛み
- ・手指のしびれ

#### 心の症状

- ・イライラする
- ・不安感
- ・抑うつ状態



IT眼症を防ぐには、3つの50を守りましょう。

- ① 50cmで楽に見える状態のものを。
- ② 連続使用は50分以内。
- ③ 距離は必ず50cm以上離れて見る習慣を。
- ④ 眼鏡やコンタクトレンズの度数を合わせる。
- ⑤ 遠くの景色を見る、目を閉じたり開けたりを繰り返すなどして目を休ませる。
- ⑥ 蒸しタオルなどで、目の周囲を温める。

### <正しく使おう！コンタクトレンズ>

コンタクトレンズは、デリケートな瞳に直接のせて使用するものです。目の安全を守るために、レンズの取り扱いには十分注意し、正しく使用しましょう。

- ・ソフトコンタクトレンズの使用期間は必ず守りましょう。
- ・コンタクトレンズの洗浄には、「こすり洗い」は必須です。
- ・レンズケースの洗浄と定期的交換を。
- ・目に少しでも異常を感じた場合は、眼科を受診してください。

「目が痛い」「目が充血している」…そんなときはすぐに外して対処できるように、ケア用品・レンズケース・眼鏡はセットで持ち歩きましょう。保健室には、コンタクトのケースや保存液は置いてありません。



10月17日～23日は



## 「薬と健康の週間」



近年、規制緩和によりコンビニ等でも販売されるなど、医薬品（薬）が身近で手軽な印象が増してきたように思います。薬は、いずれも主作用と副作用を併せて持っており、正しい使い方によってはじめて有効性が期待されますが、使い方を誤れば大変危険です。薬を使用する前には、薬の説明文書に記載してある使用上の注意、保管及び取り扱い上の注意などに必ず目を通し、決められた用法・用量で服用するようにしましょう。

### ◇服用時間を守る

**食後**（食事を終えたなるべく30分以内）…薬による胃への刺激を抑える。

**食前**（食事の前30～60分前）

**食間**（食事から約2時間後の空腹時）…食事の最中という意味ではないので注意！

### ◇コップ一杯の水とともに飲む

薬がのどや食道にひっかかり、食道炎や潰瘍を起こすことがあります。

### ◇水、ぬるま湯で飲む

お茶、牛乳、ジュース、コーヒーなどを薬と一緒に飲むと、飲み物に含まれる成分との相互作用で、薬の効果が変わったり、副作用が出たりすることがあります。

### ◇病院でもらった薬を人にあげない

症状が似ていても原因が同じとは限りません。また、体質や年齢なども考慮して処方されているので、人にあげてはいけません。

## インフルエンザ流行の兆しあり！！

現在、全国でインフルエンザにかかった人が出てきているようです。愛媛県でも、9月に今シーズン初のインフルエンザによる学級閉鎖が報告されています。今のうちから、以下の点に気をつけて予防を心掛けましょう！

- (1) 規則正しく生活し、十分な栄養と休養をとりましょう。
- (2) 咳エチケットを守りましょう。
- (3) 帰宅後は手洗いを励行するとともに、部屋が乾燥しないように適切な湿度（50%～60%）を保ちましょう。
- (4) 予防接種を受けましょう。