

宇和島東高校
保健室

朝晩は気温が下がり、秋の訪れを感じる気候になってきました。季節の変わり目は、気温や湿度が下がり、風邪をひきやすくなります。引き続き、手洗い・うがいなどの対策をしっかり行い、風邪も予防しましょう！

10月10日は眼の愛護デー

10月10日の「1010」を横に倒すと眉と眼に見えることから、この日を「眼の愛護デー」としています。人間が体の外から受ける情報の約80%は眼から入るといわれています。みなさんも、眼の愛護デーをきっかけに眼に優しい生活を心がけてみましょう。

✓あなたの疲れ目度はどれくらい？

次の項目に何個当てはまるかチェックして、疲れ目度を自己診断してみましょう

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい | <input type="checkbox"/> わけもなく涙が出ることもある |
| <input type="checkbox"/> 目がショボショボする | <input type="checkbox"/> イライラすることが多い |
| <input type="checkbox"/> 目が乾きやすい | <input type="checkbox"/> 頭痛・肩こりがある |
| <input type="checkbox"/> 目が充血している | <input type="checkbox"/> 目が痛い |
| <input type="checkbox"/> 自宅で、パソコンやスマートフォンを1時間以上連続して使用する | <input type="checkbox"/> 目が重たい |
| | <input type="checkbox"/> 寝不足である |



- 0~2個 疲れ目度 小 …… この調子で目のケアを続けましょう。
3~9個 疲れ目度 中 …… 疲れ目のようです。早めに対処しましょう。
10個以上 疲れ目度 大 …… かなり目が疲れています。すぐに対処しましょう。

◆ 眼精疲労とは

眼の使いすぎなどによって眼や全身に疲れを感じ、その症状が休息や睡眠をとっても治らず、継続的に繰り返される状態のことです。眼の疲れをそのままにしておくと、眼の周りの筋肉の緊張が全身の筋肉にも伝わり、首こりや肩こりの原因にもなりかねず、ひどくなると自律神経のバランスも悪くなって胃腸や精神面にも影響が出ます。

◆ スマホのおすすめ設定

スマホ依存も眼精疲労のリスクを高めますが、スマホ依存の防止策の一つにスマホの画面を白黒表示にすることが効果的であると言われています。また、スマホを見なくなる衝動を抑えられるだけでなく、画面の見すぎによる疲労を軽減することも出来るようです。

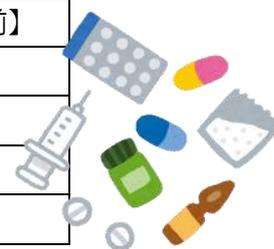
iPhoneの場合

- ① 「設定」 → 「アクセシビリティ」 → 「ショートカット」 → 「カラーフィルタ」 に ✓
- ② ホームボタン（ホームボタンがないモデルでは、サイドボタン）を素早く3回押す

薬は正しく使いましょう！ 10月17日～23日は「薬と健康の週間」

皆さんは使用している薬の効果・副作用などについて、正しく理解していますか？ 間違った使い方をすると、効果がないばかりか、体に害を及ぼすおそれもあります。薬を飲むタイミングも大切です。食前、食後、食間、就寝前、頓服の違いを理解し、正しく服用しましょう。

食前	胃の中に食べ物が入っていないとき 【食事の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30分以内】
食間	食事と食事の間（食事中は×） 【食事の約2時間後】
就寝前	【就寝の30分前】
頓服	発作時や症状のひどいとき



薬を飲み忘れた時は・・・？

飲み忘れに気づいたときは、すぐに飲むようにしましょう。ただし、次の飲む時間が近づいている場合は、その分は飲まずに次回からいつものように飲みましょう。2回分をまとめて服用してはいけません。なお、利尿薬・糖尿病薬・便秘薬・睡眠薬など薬の種類によっては飲み忘れた時の対応が異なる場合があるため、処方時に薬剤師さんに飲み忘れた時の対応方法を聞いておきましょう。

薬の飲み合わせに気を付けましょう！

複数の薬を使用している場合、飲み合わせが悪いと薬が効きすぎてしまったり、反対に薬の効果が十分に得られなかったりすることがあります。食品の中にも、薬との飲み合わせが悪いものもあります。一緒に飲むことを避けたほうがよい組み合わせとして、【ワーファリン(血を固まりにくくする薬)と納豆、青汁、ビタミンKを多く含む食品】【眠気防止薬とコーヒー、エナジードリンク等のカフェインを含む飲料】【カルシウム拮抗薬(高血圧の薬)とグレープフルーツジュース】などがあります。分からないことがある場合は自己判断せず、薬剤師さんに相談してみましょう。

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」



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