

保健通信 10月

平成30年 10月1日 保健室

あっという間に夏が終わり、日が暮れるのが早くなってきましたね。朝晩と日中の寒暖差があり、体調をくずしやすい時期でもあります。しっかり自己管理をして、楽しい秋を過ごしましょう。

10月10日は... 目の愛護デー

ドライアイって知っていますか??



ドライアイとは、涙の量が減ったり、涙が目全体に行きわたらなくなったりすることで起こる病気です。ひどくなると、目の表面に傷ができることもあります。

このような症状がある人は注意!! CHECK

- 目が乾いた感じがする
- 目が“疲れる”
- 目が“重たい”
- 目が“痛い”
- 目やにが出る
- ものがかすんで見える
- 光がまぶしい
- 目に不快感がある
- 目が“赤い”



ドライアイをふせくには....

- 💧 パソコンを使う時は、画面を目線よりも下にする。
- 💧 パソコン、スマートフォン、ゲームを使用する時は、^{きゆうけい}休憩をとり、積極的にまばたきをする。
- 💧 コンタクトレンズは、使う時間を守る。

《薬を正しく使っていますか??》

10/17 ~ 10/23 薬と健康の週間

① 飲むときは...

- ▼ 量... 医者に指示された量を守る。
- ▼ タイミング... 食前... 食事の30分前
・ 食間... 食事と食事の間
・ 食後... 食後30分以内
- ▼ 飲み方... コップ一杯の水かぬるま湯で!! お茶やジュースが飲むと、交感目が弱くなったり、強くなったりします。

② 気を付けること...

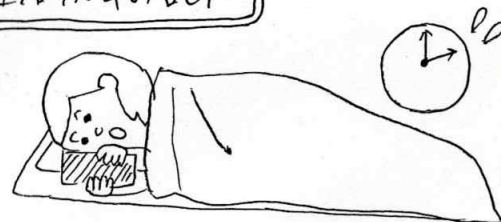
- ▼ 薬の貸し借りはやめましょう。
...一人ひとり体質が違います。また病院で処方された薬は、その人専用のものです。
- ▼ 使用期限を確認しよう。
...開封後は期限内に限らず適切に使うようにしましょう。

スマホの健康被害について

視力への影響

スマホの小さな画面に表示される文字は、とても小さいです。小さな文字を見続けると、目が非常に疲れ、ストレスがたまります。また、視力低下、目のかすみなども起こります。休憩時間をとりながら上手に使いましょう。

生活リズムの乱れ



スマホの画面からは、ブルーライトという光が出ています。この光は、睡眠のリズムをくずせてしまいます。できれば、寝る1時間前にはスマホを終了しましょう。生活リズムが乱れないように時間を決めて使ってください!!

スマホと姿勢

スマホを使っていると、つい猫背になっていませんか? 猫背は、見た目が悪いだけでなく、肩こり・頭痛・首の負担も大きいです。使うときは、姿勢に気を付け、首周りのストレッチをしましょう。



歩きスマホは危険!!

歩きスマホが原因で、横断歩道をわたっている最中に交通事故に巻き込まれてけがをしたり、死んだりするという事故が起きています。公共のマナーと安全も考えましょう。

