

保健だより 10月

愛媛県立
松山西中等教育学校
R6. 10. 4

日ごとに涼しくなってきた、秋の空気が感じられるようになってきました。「つい先日まで暑かったのに」と思いますが、長袖でも少し冷える、間もなくそんな日が増えます。規則正しい生活を心がけ、引き続き感染症予防に努めましょう。

10月17日~23日は「薬と健康の週間」

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。しかし、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。安全と正しい効果のために、こんなことに気をつけましょう。

危険です！ オーバードーズ



頭痛や腹痛のとき、薬を飲むと痛みが和らいだり、早く治ったりしますね。でも、薬はたくさん飲めばそれだけよく効いたり、より短時間で病気が治ったりするというものではありません。むしろ、悪い影響があります。

自分の勝手な判断で、大量の薬を飲むことを「オーバードーズ」と言いますが、今、この「オーバードーズ」が若い人たちの間で増えていることが心配されています。

なぜなら、「オーバードーズ」によって、幻覚や興奮などの副作用が起こったり、病気を悪化させたりする恐れがあるからです。

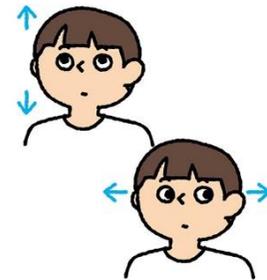
また、乱用を続けると、耐性がついて薬が効きにくくなったり、薬物をやめたくてもやめられない状態（=依存症）になってしまったりすることもあります。

医師の処方箋がある薬は、医師の指示に従って、正しい飲み方で適正な量を飲みましょう。処方箋がなくても買える市販薬についても、同じです。説明書をよく読み、用法・用量を守りましょう。

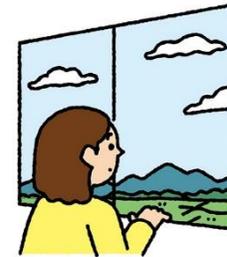


10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。

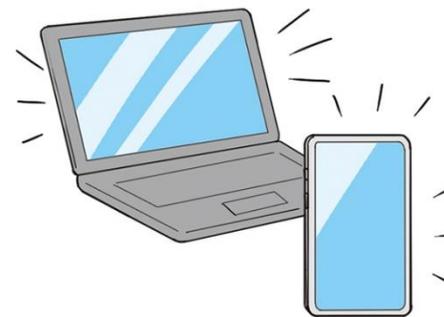


40°Cくらいの蒸しタオル等で、5~10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

夜のブルーライトにご用心!



ブルーライトについて知っていますか？ ブルーライトとは、可視光（人の目に見える）の中で紫外線に近い青色の光で、角膜や水晶体で吸収されずに目の奥の網膜まで届く強い光です。太陽光にも含まれていますが、LEDを使ったパソコンやスマートフォンからも、この光が多く発せられています。

朝、ブルーライトの含まれる太陽光を浴びると、スッキリ目覚めることにつながりますが、夜遅くまで浴びていると困ったことが起きます。

夜遅くまでパソコンやスマートフォンの画面を操作していると、ブルーライトの刺激で生活リズムが狂ったり、睡眠の質が落ちたりするからです。

寝る直前までブルーライトを浴びることはやめ、ぐっすり眠れるようにしましょう。

