

保健だより 10月



令和6年10月7日（月）
群馬県立高崎北高校
保健室 7号

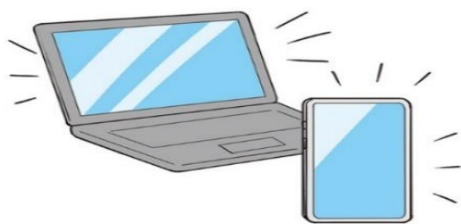
10月になり朝晩涼しい日が増え、ようやく秋の到来を感じるようになりました。とはいえ、日中は暑く感じる日もあるので寒暖差に負けないように服装などで調節しながら過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デー

自分の目を大切にしていますか。目を酷使していませんか。私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させ、ピントを合わせています。つまり、スマホやタブレットなどを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。目に疲れがたまらないように、意識的に目を休めリフレッシュしましょう。



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。

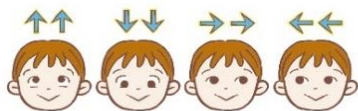
夜遅くまでパソコンやスマートフォンの画面を操作していると、ブルーライトの刺激で生活リズムが狂ったり、睡眠の質が落ちたりするからです。

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。



目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

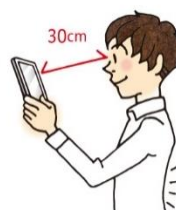
タブレットやスマホを見るときの画面と目のちょうどいい距離は

30 cm

タブレットで動画などを見ているときは、気づかない間につい熱中して距離が近くなりすぎてしまいます。30cmを保つことを意識しましょう。

ちょうどいい距離を保つコツは正しい姿勢

寝転がったり猫背になったりしていると、自然と目と画面の距離が近くなりがち。ぴんと背筋を伸ばして椅子に深く腰かけるのを意識してみましょう。



ちゃんと知ってる？

薬の飲み方



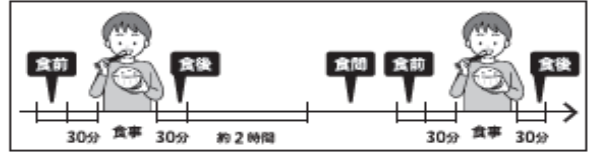
頭痛薬、腹痛の薬、生理痛の薬、花粉症の薬……薬は手軽に飲んで、悩ましい症状を改善してくれる便利なもの。けれど、正しく飲まないと効果が現れないだけでなく、思わぬ副作用が出る危険なものもあります。クイズを通して、薬の正しい飲み方を学びましょう。

Q.1 「食後」に飲む薬は、食事の約30分後までに飲むと良い

A. ○ 「食後」の場合は、食事の約30分後までが最適なタイミング

どの薬も、「食前」「食後」「食間」など飲むタイミングが決められています。これは胃の状態に合わせて、できるだけ体に負担をかけずに効果を発揮するためです。

最も多いのは「食後」に飲む薬。薬は胃に刺激を与えるものも多いため、胃の中に食べ物がある状態で飲むことで、胃にかかる負担を減らすことができます。



- 食前** 食事の約30分前までに飲む。胃に食べ物がない状態で効果を発揮する
- 食間** 食事の最中ではなく、食事と食事の間。食後2時間程度が目安



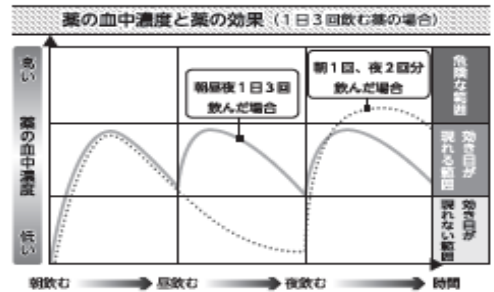
Q.2 飲み忘れた場合、次のタイミングで2回分飲んだほうが良い

A. ✕ 副作用の危険があるため、一度に飲む量は必ず1回分に

薬は吸収された後、血液中に溶けて全身を巡ります。この血液中に溶けている薬の濃度を「血中濃度」と言います。

どの薬も、血中濃度が一定に達した時に効果を発揮します。薬の飲む量やタイミングは、この血中濃度をもとに決められています。一度に2回分飲むと、血中濃度が高くなりすぎて副作用が出やすくなり、大変危険です。

飲み忘れた場合は1回分飛ばし、次のタイミングに1回分飲みましょう。



Q.3 薬はお茶や牛乳、ジュースなど、何で飲んでも良い

A. ✕ 薬の吸収が遅れたり、効果が強まったりする恐れが。水かぬるま湯で飲むように

薬をお茶や牛乳、ジュースなどで飲むと、飲み物の成分と薬の相互作用により、薬が吸収されにくくなったり、効果が強くなりすぎて副作用が出たりすることがあります。コップ1杯程度の水かぬるま湯で飲みましょう。



お茶やコーヒー (カフェイン)	風邪薬などのカフェインを含む薬と一緒に飲むと、眠れなくなったり、頭痛が現れることがある
牛乳	胃の中のpHが変わり、薬で溶ける薬 (便秘薬など) が胃で溶け、胃痛や吐き気が起こることがある。カルシウムと結合して効果が弱まる薬も
ジュース	胃の中のpHが変わり、薬が吸収されにくくなったり、効果が弱まる場合がある。逆にグレープフルーツジュースは薬の血中濃度を高め、効果を強めてしまうことがある

※pH：酸性・中性・アルカリ性の度合いを表す。胃は通常、強い酸性で、食べ物と一緒に入ってきた細菌などを殺菌する

薬の「量」や「飲むタイミング」にはちゃんと意味があります。添付文書にも目を通し、必ず決められた用量・用法で飲みましょう

10月のスクールカウンセラー大野先生の来校日

11.25日 いずれも金曜日です

カウンセリング希望者は担任の先生が保健室に申し込んでください。

保護者からの相談も受け付けています。

空きがあれば当日の予約でもかまいません。

お気軽にご連絡ください。

