

# 保健だより 10月



令和5年10月20日(金)  
群馬県立高崎北高校  
保健室 7号

朝晩の肌寒さを感じる時期になってきました。また一方で1日の中で急に気温が上がったりすることがあるのもこの時期の特徴です。寒暖差で体調を崩している人も増えています。寒暖差で疲労がたまると、特に心当たりがないのに、だるくなったり、食欲が落ちたり、肩がこったりします。衣類等で調節する、お風呂で体を温めてリラックスする、早めに就寝する等を心がけ、体調不良を予防しましょう。



## インフルエンザ流行中



先週辺りから県内でもインフルエンザによる学級閉鎖等が増加してきました。コロナ禍でインフルエンザの流行がなかった影響も受け、昨シーズンからインフルエンザ患者は出続けていましたが10月に入り、感染者がさらに増えています。インフルエンザは感染力が特に強いのが特徴です。手洗い・うがいを徹底し予防するとともに栄養・睡眠をしっかりと対策をしましょう。

今年度、高崎市では高校生世代までインフルエンザ予防接種にかかる費用の一部を助成することとなりました。詳細については広報高崎や市のホームページをご覧ください。

10月17日~23日は「薬と健康の週間」です

服薬の際は用量・用法を必ず守りましょう!



処方薬は、あげない・もらわない!!

薬は、現代社会において、欠かせないもののひとつとなっています。ドラッグストア等で手軽に入手でき、救われている人も多いと思います。しかし、用法・用量を守らないと薬物乱用となります。どんな「クスリ」でも「リスク」を伴うことを忘れないでください。

来週は修学旅行やインターンシップがあり、3年次は入試シーズンでもあります。環境の変化が体調不良(腹痛や頭痛、生理痛等)の原因になりやすい人は、自分に合ったお薬を常備しておきましょう。痛みを感じたら、すぐに飲んだほうが効果的のようです。お薬を飲んででも不調の場合には、無理をせず受診をしましょう。

## 必ず守って、薬の飲み方

- 使う前に説明書(効能書き)をよく読む
- 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で
- カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない



# 10代でも 老眼になる!?



「老眼」は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。「そんなのおじさん、おばさんがなるものでしょ」と思っている人が多いかもしれませんが、10代でも一時的に似たような症状が出る「スマホ老眼」になる人が増えています。

## スマホ老眼になってない?

チェックしよう!

- 気付くとスマホを使っている
- スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- 夕方になると物が見えにくい
- スマホの文字が読みづらい
- 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった



どうしてなるの?

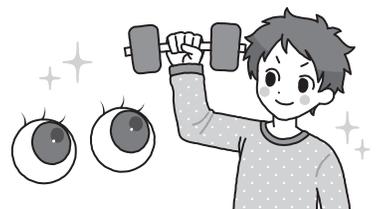
目のピントは、「毛様体筋」という筋肉が、「水晶体」の厚みを変化させることで調整しています。老眼は、年をとって水晶体が硬くなり、ピントを合わせにくくなった状態です。「スマホ老眼」は、毛様体筋の働きが低下するため、ピントが合わせにくくなります。スマホなどを近くで見続けることで負担がかかり、毛様体筋が緊張状態のまま固まって、うまく働かなくなり、ピントを合わせにくくなります。



1つでも当てはまったら、「スマホ老眼」かもしれません。スマホの使い方を振り返ってみましょう。

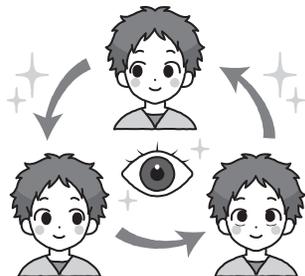
## スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング®

スマホの使い過ぎは禁物ですが、使わないわけにもいきません。そんな時は「スマホ老眼」を予防・軽減できるトレーニングをやってみましょう。どれも簡単なので、休憩時などにすぐにできます。



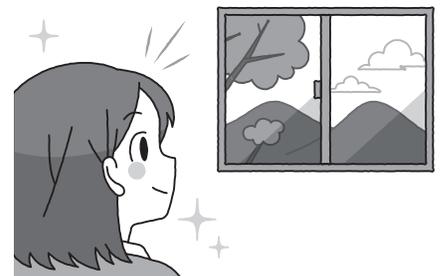
### 目を動かす✧

指を見つめながら、その指を近づけたり遠ざけたりする、顔を動かさないように目をぐるっと1周させるなど、目の周りの筋肉をほぐしましょう。



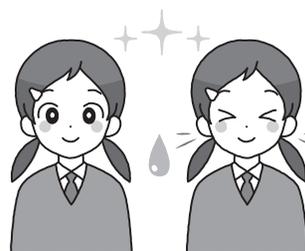
### 遠くを見る✧

窓の外の景色を眺めたり、遠くの看板の文字を読んだりして、目の筋肉をゆるめて、リラックスさせましょう。



### まばたきをする✧

意識してまばたきの回数を増やしましょう。ギュッと閉じたり、パッと開いたりすれば、目の表面が潤い、目の周りの筋肉もほぐれます。



### 目を温める✧

ホットタオルなどを目にあてて血流を良くしましょう。目を休ませるのも大事なトレーニングです。

