

10月

保健だより

鳥取県立青谷高等学校 保健室

10月9日発行

少しずつではありますが涼しくなり、朝晩と日中の気温差が大きく体調を崩しやすい時期です。これから強歩大会や体育祭など様々な行事があります。ケガに注意し、体調不良にならないよう生活を整えていきましょう。

！ スマホ老眼に注意

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間利用によって目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調整がうまくできないことを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

予防方法

- ✓ 目から画面を離して使用する
(目とスマホの距離は約30cmがよいです)
- ✓ 長時間使用しない
(1時間に1回は休憩しましょう)
- ✓ 画面の明るさを暗めにする
(明るすぎると目に負担がかかります)
- ✓ 寝る前のスマホ利用を控える

薬は正しく 使いましょう

薬の「量」や「飲むタイミング」には意味があります。必ず決められた用量・用法で飲みましょう。

医薬品は、1人ひとりの症状や体質にあったものを使用することが大切です。他人にあげたり、もらったりしないようにしましょう。また、医療用医薬品（病院で医師から処方された薬）は、処方された本人以外は使用しないようにしてください。

コンタクトレンズは 「高度管理医療機器」です！

適切に使用していないと、角膜障害や結膜炎などの重大な眼のトラブルを引き起こす危険性が高く、高度な管理が必要とされています。そのため、「高度管理医療機器」に指定されています。

定期的な検査、眼科医による診断と処方、正しく使用しケアをすることが大切です。