



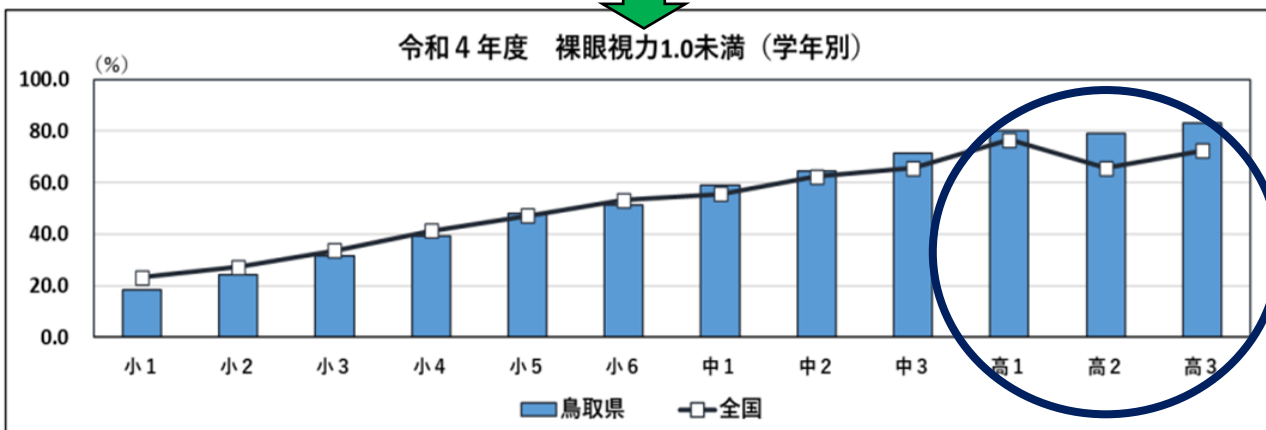
今年は例年になく、9月も猛暑日が続きましたが、最近になってようやく過ごしやすい気候になってきました。しかし、この時季は、昼と夜の寒暖差があり、体調を崩しやすいときでもあります。服装を調節しながら、体調管理に努めましょう。



◆◆注目！ 高校生の視力問題に迫る！！◆◆

今回は、10月10日「目の愛護デー」にちなみ、目の健康について特集します。

文部科学省 学校保健統計調査 令和4年度結果(下記グラフ)によると、**高校生では、71.56%の生徒が裸眼視力1.0未満**であり、年々状況が悪くなっていると言われています。



その背景として考えられることは!?

ここ近年、私たちの目を取り巻く社会環境は大きく変化しました。新型コロナの影響もあり、世の中はリモートへの生活へと変化が進み、スマホやタブレット端末など見る機会が増加しました。情報交換や情報収集、コミュニケーションの手段として、インターネットは日常生活に欠かすことはできません。特に、最近では子どものインターネット利用時間が長くなり、視力への影響が指摘されています。**高校生においては、インターネット利用時間が平日平均約6時間14分**(こども家庭庁 令和5年度青少年のインターネット利用環境実態調査)という報告もあります。

スマホやタブレット端末の長時間利用が目にも与える影響とは!?

集中して画面を見続けると、まばたきの回数が減り、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けているとドライアイになることも…。

疲れ目になる前に、アイケアをして、目を大切にしましょう。

日常生活にプラスして!! アイケア

涙はまばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく閉じる強さも意識。時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみましょう。



涙の蒸発やまぶたとの摩擦を防ぐ役割のある油分が、まぶたの内側から出ています。目を温めると出やすくなり目の乾燥を防ぎます。



涙を蒸発しやすくする乾燥も目の健康の大敵。加湿器で部屋の湿度を調節し、エアコンの風が顔に直接あたらないようにしましょう。



目について、気になることがあれば、早めに眼科を受診するようにしましょう。



薬の飲み方について学ぼう

▶▶10月17日～23日は薬と健康の週間

頭痛や腹痛の薬、生理痛の薬など、薬は手軽に飲めて、悩ましい症状を改善してくれる便利なもの。けれど、正しく飲まないで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。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・用法で飲むことが大切です。

①「食後」に飲む薬は、食事の約30分後までが最適なタイミング

どの薬も、「食前」「食間」「食後」など飲むタイミングが決まっています。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効果を発揮させるためです。

最も多いのは「食後」に飲む薬。薬は胃に刺激を与えるものが多いため、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
食後	食事の約30分後までに飲む
食間	食事の最中ではなく、食事と食事の間 食後2時間程度が最適

② 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。

もし飲み忘れた場合でも、次のタイミングで2回分飲むことがないように！ 1回分のみ飲みましょう。



③ 薬は必ず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、薬の吸収が遅れたり、効果が強くなりすぎて副作用が出やすくなり、大変危険です。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、頭痛が現れたりすることがある。
牛乳	胃の中のpHが変わり、腸で溶ける薬(便秘薬)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ある。
ジュース	胃の中のpHが変わり、薬が吸収されにくかったり、効果が弱まったりする場合があります。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。

◆◆強歩大会に向けて！◆◆ 女子26km、男子27.5km歩きます

11日に実施予定(18日予備日)の強歩大会に向けて、完歩できるように、体の準備をしましょう。



- ① 必ず朝ごはんを食べてこよう！
- ② 長い距離を歩くために、水分補給も欠かさずに！…暑くなくても脱水症状を起こす危険も
- ③ 準備運動、ストレッチを行い、履き慣れた靴で歩こう！

保健室のつぶやき



9月5日、体育祭が開催されました。私にとって鳥商での初めての体育祭。当日は、暑すぎるくらいでしたが天候にも恵まれ、多少のケガ等はあるものの体調不良者もなく、無事に終えることができました。ふだん保健室では見ることのない活気あふれた生徒の姿や笑顔をたくさん見ることができ、高校生パワーを感じつつ、私としては嬉しい時間となりました。