

保健だより

寺尾中学校
保健室発行
10月号

◇10月の保健目標◇ 目の健康を守ろう

夏の暑さも落ち着き、涼しい季節になってきました。朝晩は肌寒い日もあり、昼間との温度差が大きいので体調を崩しやすい時季でもあります。その日にあった服装を考え、体調管理をしっかりしましょう。

お知らせ 後期尿検査があります。

容器配布日 10月7日(月)
提出日 10月8日(火)・9日(水)

からだの状態を知るための大切な検査です。忘れず提出しましょう。

10月17日～23日 薬と健康の週間

薬は使い方しだいで良くも悪くもなります。
正しく上手に利用しましょう。



◇薬を飲むときは、自分勝手な判断はせず、使用上の注意をしっかりと守りましょう。

◇病院で処方された薬は勝手な判断で他の人にあげてはいけません。法律に触れる行為でもあります。

◇薬は病気そのものを治すものではなく、症状をやわらげ自然治癒力を助けるものです。安易に薬に頼らず、まずは自然治癒力を高めるために日頃から規則正しい生活を送るよう心がけることが大切です。



あなたは大丈夫?ドライアイ

ドライアイとは、目の表面を覆う「ムチン層」「水層」「油層」の涙の3層が壊れることで起こる病気です。パソコンやゲーム、スマホの画面を見つめ続けてまばたきの回数が減り、涙が少なくなることが原因で起こります。

チェックしてみましよう!

- 目が疲れやすい
 - 目がゴロゴロする
 - 目が重たい感じがする
 - 目が乾いた感じがする
 - 目やにが出る
 - 目が痛い
 - 涙が出る
 - ものがかすんで見える
 - 光をまぶしく感じやすい
 - 目が赤い
 - 目がかゆい
 - 何となく目に不快感がある
- ※12のチェック項目のうち、5つ以上当てはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。

予防法は?

- ①目が疲れたらひと休み。1時間ごとに10～15分休む
- ②テレビ・モニター画面は目の位置より下に置いて見る
- ③コンタクトレンズを使っている人は定期的に眼科検診を

