



夏から秋 服装でじょうずにコントロールを！

秋は、日々の気温差が大きな時期です。そのせいか保健室にも体調不良で訪れる生徒が増えています。お天気のいい日は特に朝夕の気温差が大きく1日の最高気温が25℃を越えて暑い日もあります。また、雨の日には15℃くらいまでしかあがらない日もあります。そんな日は冬服でも寒く感じるかもしれません。肌着や上着でコントロールして、体調管理をしましょう。



気温にあわせた服装の目安

25℃以上	半そで
25～20℃	長そでシャツ
20～16℃	薄手の上着
16～12℃	薄手のセーター
12～8℃	薄手のコート
8～5℃	厚手のコート
5℃未満	ダウンやマフラー

あなたは大丈夫？ドライアイ

これってドライアイ？

※12のチェック項目のうち、5つ以上あ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。

- 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



ドライアイって？

パソコンやゲーム、スマホなどで目を使いすぎると、疲れはもちろん、不快感や乾いた感じがすることがありませんか。涙の量が不足したり質が変わったりすることで、目の表面に障害が起こることを「ドライアイ」といいます。

ほうっておくとどうなるの？

ドライアイが進行すると目の表面に傷がつき、痛み、見えづらさ、開けづらさなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。「気のせい」「たいしたことないから」などと片付けず、おかしいと思ったら早めに眼科を受診してください。とくにコンタクトレンズを使っている人はドライアイになりやすいので要注意です。

予防方法は？

- ①目が疲れたらひと休み
1時間毎に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
人は定期的に眼科受診を

10月17日～23日は
薬と健康の週間です

薬の役目は
からだの力を
助けること

ケガをしたときも、病気になったときも、人のからだの中では、これを治そうという力が働きます。すり傷ならきれいに洗うだけ、カゼも安静にするだけで治ってしまいますね。この力を自然治癒力と言います。

でも、ばい菌の力が強かったり、からだ弱って病気に抵抗する力が足りないときには、薬を使って、この自然治癒力をサポートします。他にも病気やケガの苦しさを痛みをやわらげる薬もあります。

ただし、薬にたよって睡眠を十分にとらないと、自然治癒力はうまく働きません。

意外と知らない「目薬」のコト

●なぜ貸し借りはダメなの？

気をつけていても、目薬をさす時に容器の先端がまつ毛やまぶたに触れてしまって、涙や目ヤニ、目の中にある細菌が目薬に入り込むことがあります。その目薬を借ると、持ち主の目の中の細菌や病気がうつることも…。また、症状は同じでも、体質に合わないことも。貸し借りは絶対にダメです。

●点眼後は目をパチパチさせる？

「目をパチパチさせたほうが早く吸収する」というのは間違いで、パチパチまばたきをする目薬が喉の方へ流れてしまいます。正解は、しばらくまぶたを閉じるか、軽く目頭をおさえてじっとすることです。

◎自然治癒力とは・・・

私たちの身体は、生命を維持するための様々な働きがバランスよく協調することで健康を保っています。このバランスが何らかの原因でくずれそうになっても健康な状態に戻そうとする働きが自然治癒力です。

しかし、自然治癒力が低下して十分に働かない場合には、医薬品の助けを借りることが必要なときもあります。医薬品は、病気の原因を取り除いたり、症状を和らげたりして自然治癒力が十分に働けるようにします。私たちが本来もっている自然治癒力を回復させることが医薬品の大きな役割といえます。

自然治癒力を高めておくために、運動、食事、睡眠に気を配り、健康習慣を継続できるようこの秋を過ごしてみたいかがでしょうか。

