

保健だより



2023.10.12
鬼怒商業高等学校
10月号

朝晩が涼しくなり、秋らしくなってきましたね。日中と朝晩の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。その日の気温に合わせて、制服の中の肌着やセーター・カーディガン等で調整するなどして、体調管理を行いましょう。

また茨城県内においてインフルエンザが、9月以降増え続けています。9月という早い時期に流行するのはとても珍しく、県全域を対象とするインフルエンザ注意報も4年ぶりに発令されています。手洗い・うがい、人混みでのマスク着用、咳エチケット等、感染予防に努めましょう。

10月17日～23日は「薬と健康の週間」

現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のためには…？



薬を飲んだから「大丈夫」ではなく、生活習慣を整え、自分自身で健康管理にも努めましょう。

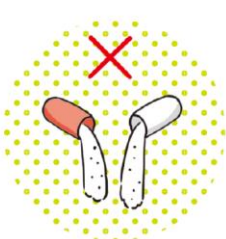


- 使う前に説明書（効能書き）をよく読む



- 用法・用量を必ず守る

- 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

Q&A なんで他の人から薬をもらったり、他の人に薬をあげたらいけないの？

- ・病院で処方された薬は、その人の症状や病気の原因、年齢や体重などに合わせて作られています。そのためもしも同じ症状でも、他の人の薬では正しい効果が出ません。
- ・似た症状でも別の病気の場合があります。治療の遅れに繋がることもあります。
- ・もし他の人が薬を飲んで、アレルギー反応や副作用が起きた場合どうしますか？

絶対に薬は人にあげない・人からもらわない！

Q&A 痛み止めは飲み続けていると効かなくなるの？

「飲み過ぎ」の定義は、正しい用法用量（1回1錠1日2回程度）で長期間（概ね1ヶ月に15日以上を3ヶ月以上）服用した場合をいいます。結論から言うと、通常の使用範囲であれば「飲み過ぎると効かない」ということはないそうです。逆に痛みを我慢することで、かえって痛みの閾値が下がり、痛み過敏になってしまい痛みが悪化することがあります。ただし頭痛に関しては、痛み止めを長期間慢性的に飲み続けることで痛みを感じる神経が過敏になり、易しい痛みでも強い痛みと感じてしまうことが原因で「薬物乱用頭痛」というかえって頭痛が起きてしまうことがあります。そのため、頭痛が長期間続く場合はむやみに長期服用するのではなく、一度専門医に診てもらいましょう。**用法用量を守りましょう！**

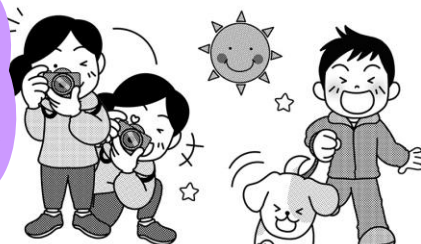


10月10日は目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーでした。これは、10.10を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからだそうです。今や、子供達の多くがデジタル端末を日常的に活用しています。そのためか、子供達の近視が増えており、世界的な問題となっています。近視はたとえ軽度でも、緑内障や網膜剥離などの、近視以外の目の病気に将来かかるリスクを上昇させることが、疫学調査で明らかとなりました。このため、人生が100年といわれる時代を生きる子どもたちの見え方を、生涯にわたって良好に保つためには、子供時代に近視を発症させない、進行させない取り組みが、非常に重要であると考えられるようになってきました。（日本眼科医会 HP 引用）

屋外活動を増やす。

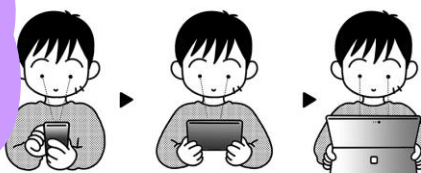
1日2時間は外にすることが有効とされています



いちばんのおススメ♪

できるだけ大きな画面で。

姿勢を正して、画面から目を30cm以上離そう



スマホは横使いが おススメ♪

他にも・・・

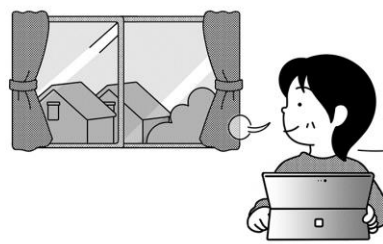
寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう



近視が急増!? コロナ禍で

近視予防のために、やってほしいこと

時々、遠くをながめる。



画面から目をはなす時間を作ろう♪

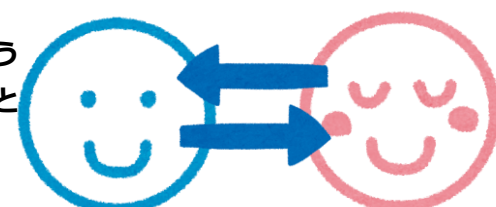
30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めよう

明るい部屋で。



手元だけでなく 部屋全体を明るく♪

目が渇かないように、よくパチパチとまばたきをしよう



リスの独り言

第12回



保健室には血圧計が2台あるのですが、ここ最近、鬼怒商内で血圧測定のプロチームがきています。（特に3年男子（笑））「これは高い?」「やった、今日の血圧は良い感じ」「いくつが正常なの?」等、様々の声が聞かれ、私も正しい知識を伝えなければ、またせっかくの保健指導のチャンスと思い生徒達とお話をします。ご存じの通り、血圧の高さは健康状態を示すバロメーターとしてよく使われます。血圧とは、血液が動脈の壁にかかる圧力のことで、血圧が高いということは常に血管に高い圧力が加わっている状態であるため、心筋梗塞や脳卒中のリスクも高くなるのです。

始めたきっかけは興味本位だったかもしれませんが、しかし、きっかけがなんであれ自分自身の健康に興味を持ってくれるのは保健室として嬉しい限りです。みなさんの平均寿命ではなく、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）を延ばすこと、自分自身の身体に向き合うこと、少しでも保健室でお手伝いできたらと思う日々です。