

北高 SMILE

第7号

令和6年10月発行
長崎北高校保健室



最近、日中も過ごしやすい気候となり、「〇〇したいな」と意欲がわいてきませんか？

「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」…「〇〇の秋」というのは、そんな秋の穏やかな気候が心と与えてくれるプレゼントかもしれませんね。

「〇〇の秋」を楽しめるのも健康な体と心があってこそ!!体と心は皆さんの一生を共に歩むパートナーです。普段は、勉強に部活動に忙しく、自分の体について考える時間がないかもしれませんが、「いつもありがとう」と体と心の声を聴く「健康の秋」始めてみませんか？

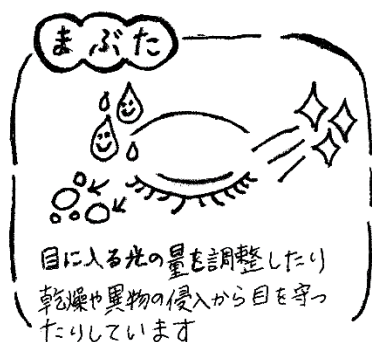


生徒保健委員会より プチ健康情報コーナー

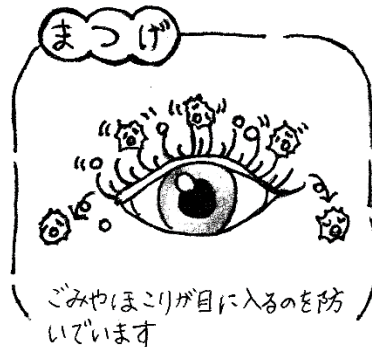
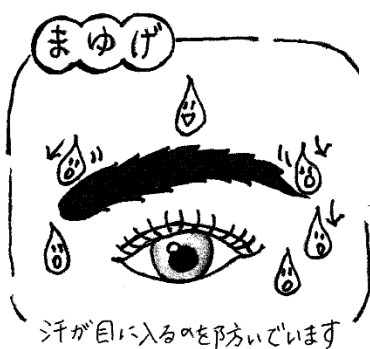
今日のテーマ

10月10日は眼の愛護デー

今回は3-5,3-6の保健委員が目の健康について調べて「お!」と思ったものを、記事にまとめています。



実は、
目
を守
つてく
れている?



意外と知らない目の知識

私たちが普段、生活している中では、なかなか気づかないかもしれませんが、涙や眉毛、まつ毛には、大切な目を守っている役割があります。

私も今回、初めて知ることができました。このようにして大切な目は守られているのですね。

3-5女子保健委員



目にも利き目がある!?

皆さんは、「利き手」や「利き足」だけでなく「利き目」というものがあることを知っていますか？

今日は、そんな利き目の調べ方をお伝えします!

- ① 最初に両目で遠くにある対象物を見て、指をさす。
 - ② 次に左右の目を片方ずつ閉じて、指をさした方向を見ます。
 - ③ 指で刺した方向がぴったりとあって見える方が利き目です。
- ちなみに日本人は右利きの人が多いため、利き目も右の方が多そうです。

3-5 男子保健委員



3~4m先に目印を置く



3~4m

目印に向かってまっすぐ立ち、目印を指さす



片目ずつ瞑り、目印を見る



見え方の違い



利き目



利き目ではない



大切な目を守ろう！！

目を守るためにすること

目に優しい生活を送る

- 前髪は目にかからないようにする
- 姿勢よく座って読む
- 適度な明かりで勉強する
- 時間を決めて休む
- 十分な睡眠をとる
- バランスのいい食事をする

視力は、一度低下すると、元に戻すことは難しいと言われています。

スマホの使用時間を減らすなど毎日の生活習慣を見直してみませんか？

目も適度な休息を取りましょう！

3-6 女子保健委員

疲れ目チェック

- ☐ 目がかすむ
- ☐ 目がしょぼしょぼする
- ☐ 目が乾く
- ☐ 目が赤い
- ☐ 目の奥が痛い
- ☐ 目に異物が入っている感じがする
- ☐ まぶたが重い
- ☐ 頭痛がする
- ☐ 吐き気がする
- ☐ 肩こりがひどい



チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。



目が疲れたときは

- 目を動かす
- まばたきをする
- 遠くを見る
- 目を温める

睡眠不足の人注目！！

勉強時間を確保するために、夜遅くまで起きている生徒の皆さんも多いと思います。

睡眠不足も視力の低下に繋がることがあるそうです。

私は睡眠不足を防ぐために、学校の授業に集中して取り組むようにしています。

3年生の皆さんは共通テストも近づいてくると、勉強に追われる日々が続きます。

追い込みすぎず、メリハリをつけながら、頑張りましょう！

3-6 男子保健委員

睡眠不足は視力も下げる？

- 影響
- ・ 物を認識するスピードが下がる
 - ・ 凹凸が見分けにくくなる
 - ・ 近視視力が衰える

↓ 眼精疲労 ⇒

- 疾患
- ・ 視力の低下
 - ・ 肩こり
 - ・ 胃痛・食欲不振

- 対処法
- ・ 十分な睡眠をとる
 - ② ブルーベリーを食べる

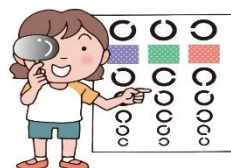
ビタミンA、B1、B2などの目に良い成分も多く含む

【保健室より】見え方が気になる皆さんは、早めに眼科を受診しましょう！

皆さん、1学期の健康診断で視力検査を行いました。結果はどうでしたか？

視力検査結果が悪かった生徒の皆さん、よく見えていないまま学校生活を送っていませんか？

見えづらはさは、板書が見えず学習に支障が出るだけでなく、部活動などでもパフォーマンスの低下や、思わぬ事故の原因にもなります。健康診断以降に見えづらさが悪化した人も含め、普段の生活の中で、見え方に「ん??」と思うところがある人は早めに受診をしましょう。





10/17~23は「薬と健康の週間」です。知っていましたか？
頭痛薬、腹痛の薬、生理痛の薬、花粉症の薬…薬にも多くの種類があり、一つひとつが悩ましい症状を改善してくれる便利なものですよね。

しかし、正しく飲まないとな効果が現れにくだけでなく、思わぬ副作用が出る危険なものでもあります。

先日、風邪引きさんが多かった保健室でも「病院に行っていないが、解熱剤を服用して登校しました。」「家族がもらった薬を飲んで来ている。」という生徒がチラホラ…その薬の使い方、本当にあっていますか？

ドキッとした皆さん、ぜひこの機会にお薬の正しい飲み方・使い方について学びましょう。

ちゃんと知ってる？

薬の飲み方



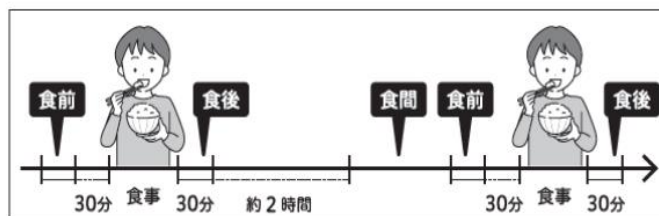
Q.1 「食後」に飲む薬は、食事の約30分後までに飲むと良い



A. ○ 「食後」の場合は、食事の約30分後までが最適なタイミング

どの薬も、「食前」「食後」「食間」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るずに効果を発揮するためです。

最も多いのは「食後」に飲む薬。薬は胃に刺激を与えるものも多いため、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 食事の約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時間程度が目安



Q.2 飲み忘れた場合、次のタイミングで2回分飲んだほうが良い



A. X 副作用の危険があるため、一度に飲む量は必ず1回分に

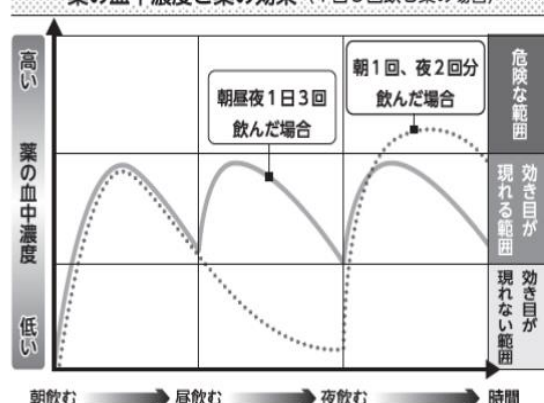
薬は吸収された後、血液中に溶けて全身を巡ります。この血液中に溶けている薬の濃度を「血中濃度」と言います。

どの薬も、血中濃度が一定に達した時に効果を発揮します。薬の飲む量やタイミングは、この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。

飲み忘れた場合は1回分飛ばし、次のタイミングに1回分飲みましょう。



薬の血中濃度と薬の効果（1日3回飲む薬の場合）



Q.3 薬はお茶や牛乳、ジュースなど、何で飲んでも良い



A. **×** 薬の吸収が遅れたり、効果が強まったりする恐れが。
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、薬が吸収されにくくなったり、効果が強くなりすぎて副作用が出たりすることがあります。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（便秘薬など）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
ジュース	胃の中のpHが変わり、薬が吸収されにくくなったり、効果が弱まる場合がある。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

※pH：酸性・中性・アルカリ性の度合いを表す。胃は通常、強い酸性で、食べ物と一緒に入ってきた細菌などを殺菌する

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・用法で飲みましょう

自分用の薬、他人にわけてあげても大丈夫??

答えは NO !!

「ちょっとかぜ気味だけど、何か薬なかった?」

「私が病院でもらった薬が残っているから、それを飲んでおけば・・・。」

そのような会話をした経験はありませんか。本人たちは、よく似た病気なのだから、同じ薬で大丈夫だろうと気軽に薬をあげたり、もらったりしているのでしょう。ところが、それは大きな間違いです!!

処方された薬は、使う人についても、また使うタイミングについても、非常に限定されたもので、誰にでも有効に使用できるものではありません。特に抗生物質や消炎鎮痛解熱薬などに対しては、過敏症の人がいますので、どのような事故が起こるかわかりません。

医師から処方された薬はあなただけのもの。決して他人に使用してはいけません。



毒

と

薬

は

表裏一体



「あらゆる物質は毒である。毒になるか薬になるかは、用量によるのだ」

— スイスの医学者 パラケルスス

手術に欠かせない麻酔薬は、人間の体をしびれさせる花から発明されました。ワクチンは病原微生物を少量または害がないほどまで薄めて体内に入れることで、免疫を獲得できます。

このように、毒のある植物や病原体など、体に害があるものも、使い方や量によっては「薬」になります。反対に、体に良いものも、とり過ぎると「毒」になります。

病院や薬局で販売されている薬は、体に良い効果をもたらす用法・用量が決められています。きちんと守って使用してくださいね。



☆ 10月は今回特集した「目の愛護デー」「薬と健康の週間」以外にも
10/8の「骨と関節の日」、10/15の「世界手洗いの日」など健康に関する記念日がたくさんあります。
興味のある人はぜひ調べてみてくださいね。皆さんの「健康の秋」は深まりましたか?