

# 保健だより 10月号

天草高校 定時制

2025/9/25 (木) 発行

文責：平田

2学期が始まって1ヶ月ですね。夏休みに生活リズムが崩れてしまった人は、正しいリズムを取り戻せているでしょうか？

今月は定通文化大会があります。体調を崩さないように、まずは正しい生活リズムから健康管理をしていきましょう。



## 薬の使い方



薬をあげない、もらわない



ジュースやお茶、牛乳で飲むのはNG

10月17日から23日は



用法、用量を守る



錠剤を割ったりカプセルを開けたりしない

## <薬の保管方法のポイント>

☆高温・多湿・直射日光を避ける

☆薬を他の容器に移し替えない

☆子どもやペットの届かない場所に

☆冷所保管の薬は冷蔵庫へ

☆古い薬は捨てる

秋になってから、こんな症状ありませんか？

くしゃみ

鼻水

頭痛

皮膚のかゆみ

食欲がない

…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

check 温度差対策を

脱ぎ着しやすい服  
装で、気温差に自分

で対応しましょう。一枚羽織るもの  
を持っていくと便利です。

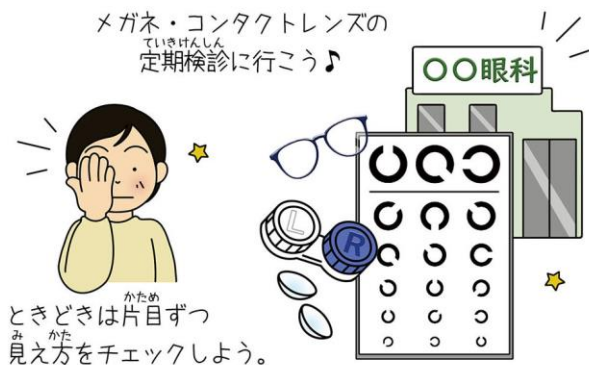
check 規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な睡眠  
を心がけましょう。規則正しい生活  
は、自律神経を整えてくれます。



## 目を大切に！！

見え方に変わりはありませんか？  
定期的にチェックしましょう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、  
たまには遠くをながめて休憩を！



# 目の愛護デーにやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している  
目のまわりが熱っぽいときは  
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、シヨボシヨボする…  
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！  
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。

## スマホの不適切な使用による

### 「急性内斜視」 に注意！

近くのものを見るときは、  
左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、  
「寄り目」のような状態になります。  
ところが、近くのものばかり見る  
生活を長く続けていると、  
この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、  
片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。  
これが「急性内斜視」で、とくにスマホを  
近距離で長時間見続けることによって、  
発症しやすくなるのではないかとされています。



### 急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や  
遠近感がわかりにくくなったりします。



### 急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、  
画面から目を  
30cm以上離す
- 20～30分に一回は  
スマホから視線を外し、  
遠くを見るなどして休憩する

