

ほけんだより



鹿本農業高等学校
生徒保健委員会
令和5年10月発行
作成：3FOO・3HOO
2A00
友情出演：2A00



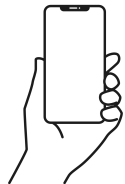
あなたはスマホ老眼になっていませんか？

「老眼」は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。

「そんなおじさん、おばさんがなるものでしょ」と思っている人が多いかも知れませんが、10代でも一時的に似たような症状が出る「スマホ老眼」になる人が増えています。

チェックしよう！

- 気付くとスマホを使っている
- スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- 夕方になると物が見えにくい
- スマホの文字が読みづらい
- 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった



1つでも当てはまったら、「スマホ老眼」かもしれません。スマホの使い方を振り返ってみましょう。

スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング

スマホの使いすぎは禁物ですが、使わないわけにもいきません。そんな時は「スマホ老眼」を予防・軽減できるトレーニングをやってみましょう。どれも簡単なので、休憩時などにすぐにできます。

目を動かす

こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。右のQRコードからやり方をチェックできます。

★出演：2A00君



遠くを見る

窓の外の景色を眺めたり、遠くの看板の文字を読んだりして、目の筋肉をゆるめて、リラックスさせましょう。



まばたきをする

意識してまばたきの回数を増やしましょう。ギュッと閉じたり、パッと開いたりすれば、目の表面が潤い、目の周りの筋肉もほぐれます。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてて血流を良くしましょう。目を休ませるのも大事なトレーニングです。



先日、薬物乱用防止教室がありました。みなさんの感想の一部をご紹介します。

○自分はやめられる、と思っ**てはいけない、最初からやらないことを常に意識**したい。

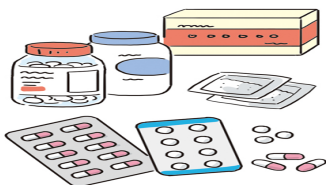
○薬物は、**自分の人生や家族、周りの人たちの関係も壊れるものであり、絶対**に手を出してはいけないと強く意識しました。

○違法薬物はもちろん、**一般的に普及している薬であっても人に使用法を間違**うと人に害を与える可能性があるということが印象に残った。

○一般的な薬でも、**他人からもらわず、自分に合った薬だけを用法用量を守って服用**しようと思った。

○身近な**タバコやお酒にも危険が潜んでいるので気を付けなければならない**と思った。

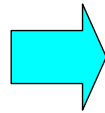
10月17日～24日は



薬との付き合い方クイズ

問1 薬の役割は、
次のうちどれ？

- ① 病気の原因を取り除く
- ② 症状をやわらげる
- ③ 病気を予防する

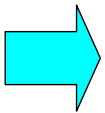


答え ①②③

3つとも正解で、薬は自分で病気やけがを治そうとする力を手助けしています。

問2 薬の飲み方として
正しいのは？

- ① 飲み忘れたら2回分を一度に飲む
- ② なるべく少ない量の水で飲む。
- ③ 錠剤は飲みにくくても砕かない

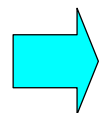


答え ③錠剤は飲みにくくても砕かないさまざまな工夫や加工がされているものもあるので、砕いてはいけません。



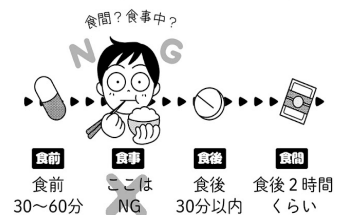
問3 薬を飲むタイミングの説明で
間違っているのは？

- ① 「食前」とは、食事の1時間～30分前
- ② 「食間」とは、食事の最中
- ③ 「食後」 食事のあと30分以内



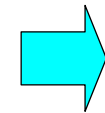
答え ②「食間」とは、
食事の最中

「食事と食事の間」のことで、食事をしてからおおよそ2時間後くらいに飲みます。



問4 薬を飲んで、本来の
目的以外の作用が現
れることがある？

- ① はい
- ② いいえ

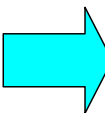


答え ①はい

「副作用」といい、例えば鎮痛剤で頭痛は治まったけれど眠くなったりします。

問5 病院で処方された薬
を、友だちにあげて
もよい？

- ① はい
- ② いいえ



答え ②いいえ
病院で処方された薬は患者さん一人ひとりの症状や体質などに合わせたものです。

