

保健だより10月号



2013年10月9日発行
松山聖陵高等学校 保健課



スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…秋はいろいろな形容詞のつく季節。気候が穏やかで過ごしやすいため、何をやるにもよいということなのでしょう。春に種をまいた作物が収穫の時を迎えるので、「実りの秋」ともいいますね。おいしいものがたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。

からだをたくさん動かして、旬の食べ物からしっかり栄養をとり、やがて近づいてくる寒い季節に備えましょう。美しいものを見たり、本を読んだりして、心にも栄養をたっぷりあげることが忘れないでください。



副作用とは？



薬には、つらい症状を和らげたり、細菌をやっつけたりする以外に、体に影響を与える作用があります。これを「副作用」といいます。

薬を飲んで、眠くなったり、下痢や便秘をしたりするのは、副作用の一つです。処方薬や市販薬は、重大な副作用が起きにくいと認められたものですが、副作用の現れ方には、個人差があります。

副作用の影響を最小限にするには、自分の薬にどんな副作用があるのかを知っておくことが、とても大切です。医師や薬剤師の説明をよく聞き、市販薬の添付文書もしっかり読む習慣をつけましょう。

大切な手がかり、大切に



歩道や駅のホームなどで見かける点字ブロックは、目の不自由な人が安全に歩くための、とても大切な手がかりです。

★ 点字ブロックの上に物を置かないで!!

点字ブロックの上に、自転車や荷物を置いておくと、手がかりを失って・に進めなかったり、危険な事故が起こったりする可能性があります。

★ 危ないときは、声をかけて

もしも、目の不自由な人が困っていたら、危険な歩き方をしているのを見かけたりしたら、ためらわず声をかけましょう。あなた自身が「手がかり」になることも大切です。

000000000000 あなたの目を守る、3つの習慣 000000000000

<p>① 時々、遠くを眺める</p>	<p>② しっかり睡眠をとる</p>	<p>③ きちんと食事をとる</p>
--------------------	--------------------	--------------------

<p>目の筋肉の緊張をほぐします</p> <p>長い時間、本やノート、携帯電話の画面など、近くを見続けていると、毛様体筋が緊張して疲れてきます。</p> <p>ときどき、手元から視線をはずし、遠くを眺めると、毛様体筋の緊張をゆるめることができます。</p> <p>近くを見続ける作業を1時間続けたら、10～15分間くらい遠くを眺めて、目を休めるとよいでしょう。</p>	<p>目と脳を休ませます</p> <p>目は、起きている間ずっと、外からの刺激を受け続けています。目を休ませるには、目を閉じる時間をじゅうぶんにとることが必要です。</p> <p>目から入ってきた光を分解し、「情報」として受け取るのは、脳の役目です。目を開けている間はずっと、脳も働き続けているのです。目と脳を休ませるためには、毎日、きちんと睡眠をとることが、とても重要なことです。</p>	<p>目の働きを助けます</p> <p>ビタミンA：光を感じる物質をつくるのを助ける。 ビタミンB₁：視神経の働きを助ける。 ビタミンB₂：疲労回復に役立つ。 ビタミンB₆：毛様体筋の成分となるタンパク質の吸収を助ける。 ビタミンB₁₂：目の調節機能を助ける。 ビタミンC：皮膚や粘膜の健康を保つ。</p> <p>ダイエットや好き嫌いで、偏った食生活をしていると、目に必要な栄養素が不足して、目が疲れやすくなるので注意が必要です。</p>
---	--	---

コンタクトレンズを安全に使うための6つの鉄則

<p>① レンズを扱うときは、必ず手を洗う。</p>	<p>② 毎日、正しく手入れをする。</p>	<p>③ レンズケースは毎日洗い、よく乾燥させる。</p>	<p>④ 目に異常を感じたら、すぐに眼科へ。</p>	<p>⑤ 睡眠不足や、体調の悪いときには使わない。</p>	<p>⑥ 定期的には、眼科で検診を受ける。</p>
----------------------------	------------------------	-------------------------------	----------------------------	-------------------------------	---------------------------

(参照：日本学校保健研修社「健」2013-10月号)