

# ほけんだより

茨城県立三和高等学校 保健室

朝晩が涼しくなって山が色づいてきました。紅葉は木々の冬支度とも言われています。気温が低くなると太陽の光から栄養を作る「光合成」の効率が落ちるので、その活動をやめて光合成のもとになる葉緑体を分解し栄養として取り込みます。その際に赤や黄色に変わったり、葉を枝から落としたりするのだそうです。



みなさんも衣替えの時期。秋の昼夜の寒暖差に負けないように服装で調節しながら過ごしましょう！

## スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング

- ・目の筋肉をほぐす
- ・遠くを見る
- ・まばたきをする
- ・目を温める

やってみよう **目のストレッチ**

**ス** マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

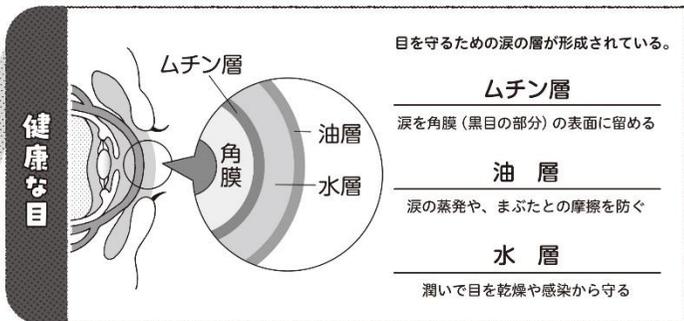
- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

**Point** 肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。



## ドライアイに要注意

スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることも。



### 日常生活にプラス アイケア

- ① まばたきケア**  
涙はまばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく閉じる強さも意識。時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみよう。
- ② あたためケア**  
油分は、まぶたの内側のマイボーム腺から出てきます。目を温めると固まった余分な油分が溶けて出てきやすくなります。  
ホットタオルやホットアイマスクのほか、温かい手のひらで目を包むのも◎
- ③ 湿度ケア**  
涙を蒸発しやすくする乾燥も目の健康の大敵。加湿器で部屋の湿度を調整し、エアコンの風が顔に直接当たらないようにしましょう。

### 〇に入るのは何かな？

これはどれもことわざ。〇には同じ漢字が入るよ。

〇から鱗が落ちる 何かがきっかけで、急に物事がよく見えて理解できるようになること	〇くじらを立てる 人のささいな欠点を探し出し、いちいち非難すること
〇から鼻へぬける 頭の回転が早いこと	〇は口ほどにものを言う 目は口で話すのと同じくらい気持ちを相手に伝えられるということ

答えは「目」

10月17日～23日は  
**薬と健康の週間**です

朝に飲むはずだった薬を飲み忘れてしまいました。昼にまとめて2回分飲むのは正しい？間違い？

答えは、間違い！ 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。

### 薬はなぜ水で飲むの？

「水かぬるま湯で飲んでください」と書かれている飲み薬が多いです。「おなかの中で他の物と混ざるし、何で飲んで一緒」と思う人もいるかもしれませんが、それは間違いです。

- ✗ 緑茶や紅茶**  
カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強くなって、不眠やふるえ、吐き気などを起こすことがあります。
- ✗ 牛乳**  
牛乳と一緒に飲むと、薬の成分が壊されたり、吸収が遅くなったりして、効果が弱くなります。

このようなデメリットがあるので、薬は必ず、水で飲みましょう。

## 保健室からのお知らせ

### 今月の カウンセラー来校日

9日(水)	9:30～12:30
16日(水)	9:30～12:30
23日(水)	9:30～12:30
30日(水)	9:30～12:30

カウンセリングを利用したい場合は担任の先生か保健室までお知らせください。

## 10代でも老眼になる!?

「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、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。「そんなの若い人はならないでしょ」と思っている人が多いかもしれませんが、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。