



# 保健だより

2024年度 No.7 徳島県立城南高等学校

10月になりました。夏から秋へと季節が変わり、風が涼しく、気持ちの良い季節ですね。城南祭も無事に終わり、3年生は一気に受験モードへと切り替わったのではないのでしょうか。昼と夜の気温差が大きくなるので、普段の生活に十分気を付けて、体調を崩さないようにしましょう！

これで健康力UP！生活習慣改善ポイント！

10月15日は**世界手洗いの日**です。みなさんは普段どのような場面で手洗いをしていますか？新型コロナウイルス感染症の流行後、手洗いをする習慣がついた人も多いと思います。しかし、正しい手洗いをしないと、感染症を防ぐことはできません。正しい手洗いをして、体をウイルスから守りましょう！



(参考文献) 森功次他：感染症学雑誌，80：496-500（2006）

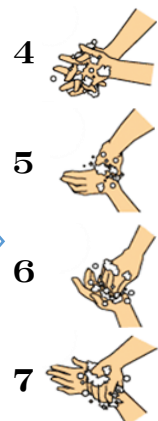
## 手洗いの“5つのタイミング”

- 公共の場所から帰ったとき
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ご飯を食べる前と後
- 病気の人の看病をしたとき
- 外にあるものに触ったとき

(引用：洲本市ホームページ「手洗いのすすめ」)

## 正しい手洗い方法

- 時計などを外す。
- 流水で手を洗う。
- 石けんをつけて、しっかり泡立てる。
- 手のひら、手の甲をこすり、手の間は両手を組むようにしてこすり合わせて洗う。
- 親指は、反対の手でねじるようにして洗う。
- 指先、爪の間は手のひらの上で指先をこするよう洗う。
- 手首は、反対の手でねじるようにして洗う。
- 流水で石けんと汚れを十分に洗い流す。
- 清潔な乾いたタオルで水分をしっかりと拭き取る。



(引用・参考：キレイキレイ「正しい手洗い・うがい・消毒」)

# 10月10日は目の愛護デー

ちょっと待って!  
疲れ目のサイン  
出てない?

目がかすむ  目が重い  目が乾く  まぶしい  目の奥が痛い  肩こり、吐き気

## 目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は  
50cmを目安に。  
こまめな休憩も

## 目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には  
スマホやゲーム機から  
離れよう

## 目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は  
眠れるように  
早めに寝よう

## まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

## 10月17日~23日は「薬と健康の週間」

保健室で

薬は渡せません

薬は病気を治すために使いますが、間違った使い方ではかえって健康を損ないます。薬は、用法・用量を守り、正しく使いましょう!!!

友達とお薬の貸し借りはしないでね!



### ① 薬の説明をよく読みましょう

病院で処方された薬も、市販薬も、必ず説明書がついています。説明書には、正しい使い方、効き目などのほか、副作用や保管上の注意などが書かれています。

### ② 薬を飲むタイミングを守りましょう

薬はそれぞれ、決められたタイミングに飲まないとお薬の効き目がなかったり、副作用が生じたりします。必ず、決められたタイミングで飲みましょう。

### ③ 飲む量や期間を守りましょう

薬は、多く飲んだからといって、よく効くものではありません。多く飲むことにより、副作用や中毒症状が現れることがあります。

### ④ 薬の飲み合わせに気をつけましょう

複数の薬を使用する場合、飲み合わせが悪いと薬が効きすぎてしまったり、反対に効果が薄れたりすることがあります。

★いざという時や困った時に相談できる、かかりつけ薬剤師・薬局を選んでおきましょう!