

# すこやか

2021. 10. 4  
上越市立板倉中学校  
保健室 No.6



読書の秋、芸術の秋、食欲の秋…みなさんは、どんな秋を楽しんでいますか？好きなことをとことん突きつめたり、新しいことに挑戦したり、そんなワクワクする気持ちを大事にしてほしいです。

朝晩の気温がぐんと下がり、過ごしやすい季節となりました。この時期は寒暖の差が激しいため、体調を崩しやすいです。三食しっかり「おいしく」食べること、「朝スッキリ」目覚められるよう十分な睡眠時間を確保することを心掛け、体調の自己管理をしていきましょう。

## 目を一生大切に守っていくために…



夢中になっているあなたの目、  
とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！  
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！  
ちょっと読むだけのつもり  
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、  
友だちからメッセージが。  
つい話し込んでしまった！



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

裏面もあります

メディア・コントロールウィークやヘルシーチェックの結果から「メディア時間が長い」人が多く見られます。メディア時間が長いために、十分な睡眠時間が確保できていない人もいます。メディア使用時間が長くなると、目の疲労蓄積にも繋がっています。また、長い時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、筋肉が緊張状態になり、自律神経の乱れや心身の不調を引き起こすと言われています。

メディアの内容、使用時間、使用方法などを振り返り、改めて「目にやさしい過ごし方」を考えてみましょう。



## 薬、正しく使っていますか？

保健室では、「友達の薬をもらっちゃいけないの？」「薬を飲み忘れちゃった」などの声を聞くことがあります。私たちは、普段から当たり前のように、病気になった時、けがをした時、薬を飲んだり塗ったりします。そんな身近な薬も誤った使い方をすると、治らないどころか逆に悪くなってしまいます。薬を使う時には、決まりを守る事が大切です。

★保健室では、内服薬を渡しません。

★医師から処方された薬を正しく使いましょう。

★ドラッグストア等で購入できる薬も、説明書をよく読んで使いましょう。

★痛みや症状が出た時に飲む薬は、必ず家の人と相談して持参しましょう。

★一人一人に合った薬があります。症状が似ているからと言って友達に薬を渡したり、友達の薬をもらったりしてはいけません。

## 寝る前にスマホを触っていませんか？

朝、起きられない

昼間もずっと眠い…

—そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、「寝る前スマホ」が原因かもしれません。

★ 体内のリズムを乱すのは

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまいます。

★ 「いい眠り」のために

大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれません。

● 晩ご飯の後は趣味の時間にする

● お風呂の後はストレッチでリラックスタイム

## 薬正しく使ってサポートを

体には、病気やケガを自分で防いだり治そうとする力が備わっています。そのサポートをするのが薬。でも、使い方をまちがえると、効果がなくなったり副作用が生じることも。説明書をしっかり読んで、正しく使いましょう。

👉 **決められた量を飲む**

身長や体重が大きくても、内臓の働きまで大人と同じではありません。体に負担がかかってしまうので、必ず「15歳未満」の用量を守りましょう。

👉 **決められた時間に飲む**

🕒 **食前** 食事の1時間～30分前

🕒 **食後** 食事のあと30分以内

🕒 **食間** 食後2時間後くらい

🕒 **就寝前** 就寝する30分くらい前

もし忘れてしまっても、2回分を飲むのは絶対にダメ！