ほけんだより

令和6年10月
No. 4
綾川町立綾川中学校

≪10月の保健目標≫　　目の健康について考えよう！

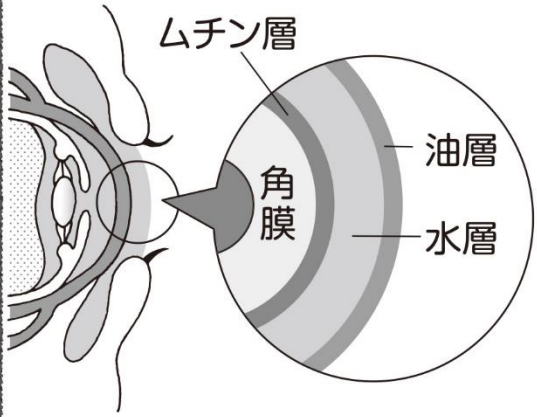
10 月 10 日は目の愛護デーです。生活の中で、人間は見たり、聞いたり、匂いをかいだりしてまわりの情報を得ていますが、そのうちの 80～90%は目からの情報と言われています。毎日ハードに働いてくれている目を休ませるには、目を閉じることが簡単で効果的です。まぶたを閉じると、目の筋肉が自然とリラックスして、脳も休めることができます。

中学生にも増えている　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。

比べてみよう

健康な目



目を守るための涙の層が形成されている。

ムチン層
涙を角膜（黒目の部分）の表面に留める

油　層
涙の蒸発や、まぶたとの摩擦を防ぐ

水　層
潤いで目を乾燥や感染から守る

ドライアイの目

三層のバランスが崩れているのがドライアイ。水分が足りなくても油分が足りなくても症状が起こる。

ドライアイは「目が乾く」だけじゃない

- ☑ 目が痛くなる
- ☑ 目の疲れを感じる
- ☑ 勝手に涙が出てくる
- ☑ 光が眩しく感じる
- ☑ 頭痛や肩こりがある

思い当たった人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながることも。

小児生活習慣病予防検診をしました！

９月９日（月）、１２日（木）に、１年生が小児生活習慣病予防検診（血液検査、血圧測定）と身体計測および骨密度測定を行いました。

生活習慣病予防健診の結果は、綾歌地区医師会による判定後、１２月に配布予定です。その際、小児生活習慣病予防教室を開催し、学校医の葛原先生から検査結果の見方についての説明と、小児生活習慣病予防についての話をしていただく予定です。

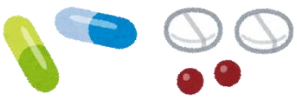
生活習慣病は、思春期の頃に改善した場合、将来発症するリスクが低くなりますが、逆に思春期に改善せずにいると、将来の生活習慣病リスクは４倍にもなると言われています。

大切なことは、今、自分の体がどのような状態かを知った上で、どうすればより健康な生活が送れるか考え、行動することです。今回の健診が、現在及び将来を考えるきっかけになることを願っています。

頭痛薬、腹痛の薬、生理痛の薬、花粉症の薬…身の回りに様々な薬があります。

薬は病院だけでなくドラッグストアでも購入できる、手軽に飲めて、悩ましい症状を改善してくれる便利なもの。しかし、正しく飲まないと効果が現れないだけでなく、思わぬ副作用が出る危険なものでもあります。

薬を正しく使えているか、チェックしてみてください。



□ 決められたときに飲めていますか？

食後：食事の約 30 分後までに飲む
食前：食事の約 30 分前までに飲む
食間：食事の最中ではなく、食事と食事の間に飲む（食後 2 時間程度が目安）

□ 水かぬるま湯で飲みましょう。

お茶やコーヒーに含まれるカフェインと風邪薬を一緒に飲むと、眠れなくなったり頭痛が現れたりします。牛乳やジュースで飲むと、胃の中のｐＨが変わり、腸で溶けるはずの薬が胃で溶けたり、薬が吸収されにくくなったりすることがあります。

□ 飲み忘れたときも、飲むのは１回分にしましょう。

飲み忘れたからといって一度に２回分飲んでしまうと、薬の血中濃度が高くなりすぎて、副作用が出やすくなり危険です。