

皆さん、勉強するときやスマホなどを見るとき、どのくらいの距離で物を見ていますか？右の線を参考に、30cm以上離して利用するようにしましょう。
もちろん、30分に1回の休憩も忘れずに！

この縦線は、
28cmです。
勉強や ICT 利用の際は、30cm以上距離を取りましょう。

目の疲れサインに気づこう！

目のセルフケア

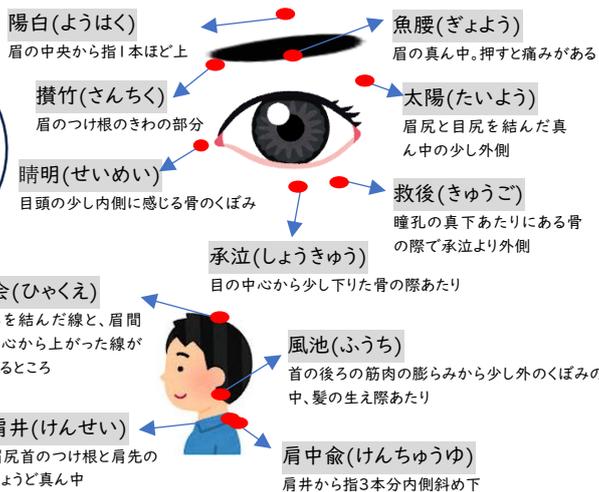
引用：大正製薬
【<https://brand.taisho.co.jp/iris/eye/gansehirou/003/>】

- 目が充血している
- 朝起きると目がかすむ
- 照明が暗めの店では、値札やメニューが見づらい
- 起床時目やにがたくさん出ている
- 上まぶたが下がり、眠そうな顔になることが多い
- まぶしく感じるが多い
- 遠くを見てから急に近くを見ると、焦点が合わずぼやける
- 理由もなく目がしばしばする
- パソコンで長時間作業することが多い
- 頭皮に凝りを感じる
- スマホを見る時間が結構長め
- 頭痛や肩こりがひどい
- こめかみを押さえるとかなり痛い
- スマホの字が読みづらくなった

目を閉じる・温める
温めた手をそっと目の上から当てるだけでも効果あり

ストレッチをする
眼精疲労が肩こりや頭痛の原因になることもあります。肩周りの筋肉をほぐしておきましょう。

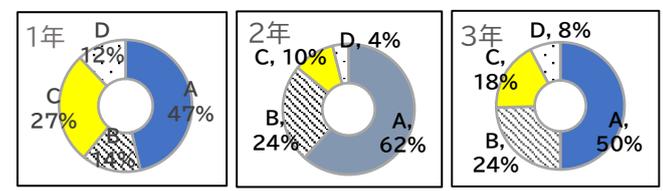
ツボを押す ※眼球を強く押さえないよう注意しましょう。
優しく指圧したり、温めたりして心地よいケアを見つけてみてください。



3個以上該当
疲れ目注意信号
目のケアと同時に、生活習慣も見直しましょう。

ICTの利用が不可欠な時代で、誰もが目を酷使しています。「見える」ことは当たり前で、酷使しているという自覚もないかもしれません。三国高校保健室でも、眼精疲労が原因じゃないかな・・・と思う「頭痛」の来室があります。
日々、自分のために頑張ってくれている「目」を労っていききたいですね。

前にも載せましたが、今年の視力検査結果は下の通りです。C,Dの人には「治療勧告書」を渡しています。見えにくいままにせず、必ず調整しておきましょう。



近視から目を守る習慣

- ① 姿勢正しく、目からの距離を 30cm 以上離す！
- ② 30分に1回は端末等から目を離し遠くを見る！
- ③ 1日2時間程度の屋外活動！

目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

<p>ビタミンA</p> <p>目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。</p>	<p>ビタミンB1</p> <p>目の疲れをやわらげます。</p>
<p>ビタミンB2</p> <p>目の細胞の成長や回復を助けます。</p>	<p>アントシアニン</p> <p>目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。</p>
<p>ルテイン</p> <p>目の病気の症状改善や予防につながることもあります。</p>	

参考：日本眼科医会動画
【<https://www.youtube.com/watch?v=waQjuF3rBbw>】

目を守る習慣3つは、よく聞くことではないですか？左のQRコードから動画も見てみてくださいね。

近視になる⇒眼鏡やコンタクトで矯正すれば良い・・・と思いがちですが、将来、緑内障や白内障などの眼の疾患になるリスクが高くなります。この機会に自分の生活習慣を振り返って、これからも毎日使い続ける眼に優しい習慣を心がけてください。

ちゃんと知ってる？

薬の飲み方



頭痛薬、腹痛の薬、生理痛の薬、花粉症の薬……薬は手軽に飲んで、悩ましい症状を改善してくれる便利なもの。けれど、正しく飲まないで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もあります。クイズを通して、薬の正しい飲み方を学びましょう。

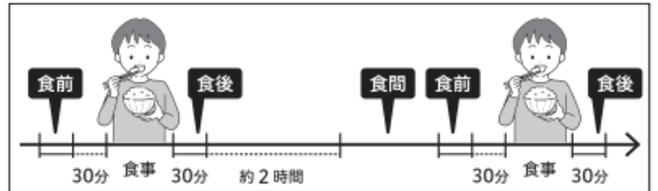
Q.1 「食後」に飲む薬は、食事の約30分後までに飲むと良い



A. 「食後」の場合は、食事の約30分後までが最適なタイミング

どの薬も、「食前」「食後」「食間」など飲むタイミングが決まっています。これは胃の状態に合わせて、できるだけ体に負担をかけずに効果を発揮するためです。

最も多いのは「食後」に飲む薬。薬は胃に刺激を与えるものも多いため、胃の中に食べ物がある状態で飲むことで、胃にかかる負担を減らすことができます。



- 食前** 食事の約30分前までに飲む。胃に食べ物がない状態で効果を発揮する
- 食間** 食事の最中ではなく、食事と食事の間。食後2時間程度が目安



Q.2 飲み忘れた場合、次のタイミングで2回分飲んだほうが良い

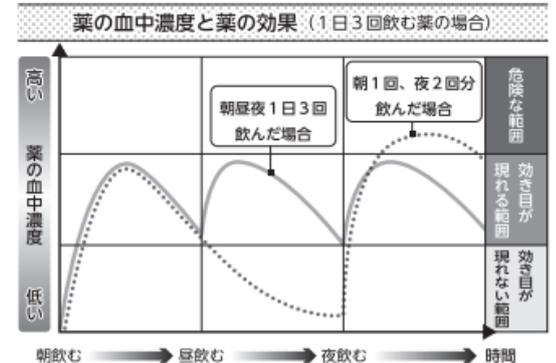


A. 副作用の危険があるため、一度に飲む量は必ず1回分に

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。



Q.3 薬はお茶や牛乳、ジュースなど、何で飲んでも良い



A. 薬の吸収が遅れたり、効果が強まったりする恐れが、水かぬるま湯で飲むように

薬をお茶や牛乳、ジュースなどで飲むと、飲み物の成分と薬の相互作用により、薬が吸収されにくくなったり、効果が強くなりすぎて副作用が出たりすることがあります。コップ1杯程度の水かぬるま湯で飲みましょう。



お茶やコーヒー (カフェイン)	風邪薬などのカフェインを含む薬と一緒に飲むと、眠れなくなったり、頭痛が現れることがある
牛乳	胃の中のpHが変わり、腸で溶ける薬 (便秘薬など) が胃で溶け、胃痛や吐き気が起こることがある。カルシウムと結合して効果が弱まる薬も
ジュース	胃の中のpHが変わり、薬が吸収されにくくなったり、効果が弱まる場合がある。逆にグレープフルーツジュースは薬の血中濃度を高め、効果を強めてしまうことがある

※pH：酸性・中性・アルカリ性の度合いを表す。胃は通常、強い酸性で、食べ物と一緒に入ってきた細菌などを殺菌する

薬の「量」や「飲むタイミング」にはちゃんと意味があります。添付文書にも目を通し、必ず決められた用量・用法で飲みましょう