

# らぼーる



2023.10 高岡龍谷高等学校保健室

少しずつ秋らしくなってきました。朝昼晩の気温の変化が大きいこの時期、疲れやすさを感じていませんか？私たちの体は気が付かないうちに、寒暖差によってダメージを受けています。ゆっくりお風呂につかるなど体を温めて、自分の体を休ませてあげましょう。



## 大切な目を守るためにできることって何だろう？

令和5年度の健康診断では全校生徒の74%に視力低下が見られました。スマホなどのメディア機器を長時間使用すると、目が疲労しピントが合わせにくくなることで、視力低下につながります。大切な目を守るために、できることを実践してみましょう。

### ○良い姿勢で

スマホやタブレットからは30cm、パソコンからは50cm、テレビからは2m以上離れて、背筋を伸ばして見ましょう。画面を20分以上見たら、遠くの景色を20秒以上見て目を休めるのも効果的です。また、見ることに集中しているときも、まばたきを意識して行うことで、ドライアイを予防できます。

### ○睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れは十分に取れません。ベッドに入ったらスマホを見ずに、質の良い睡眠をとるようにしましょう。

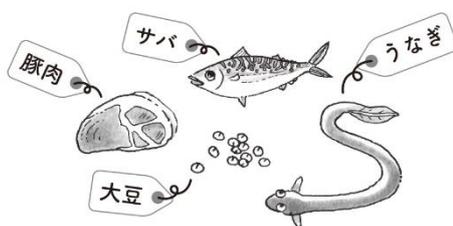
### ○部屋は明るく

メディア機器を使用するときは手元だけではなく部屋全体を明るくしましょう。特に寝る前の暗い部屋でのスマホ使用は避けましょう。

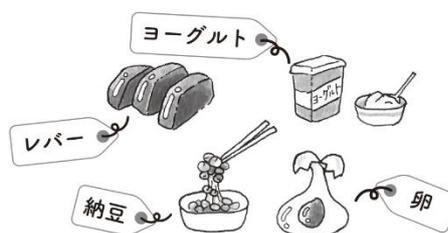
### ○適度な運動を

外で活動をすることは視力低下の予防になると言われています。また、同じ姿勢になって画面を見ていると肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。

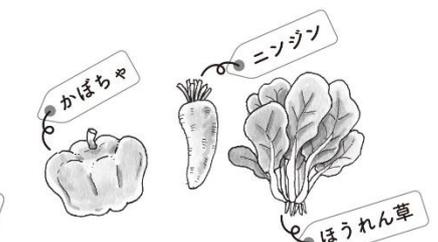
## 食欲の秋！目に良い食べ物を食べよう！



▶▶▶ 視力の低下を防ぐ効果がある  
ビタミンB1が豊富です。



▶▶▶ 目の充血や疲れを回復する  
ビタミンB2が豊富です。



▶▶▶ 涙を作るときに活躍する  
ビタミンAが豊富です。

## 色覚検査を実施します

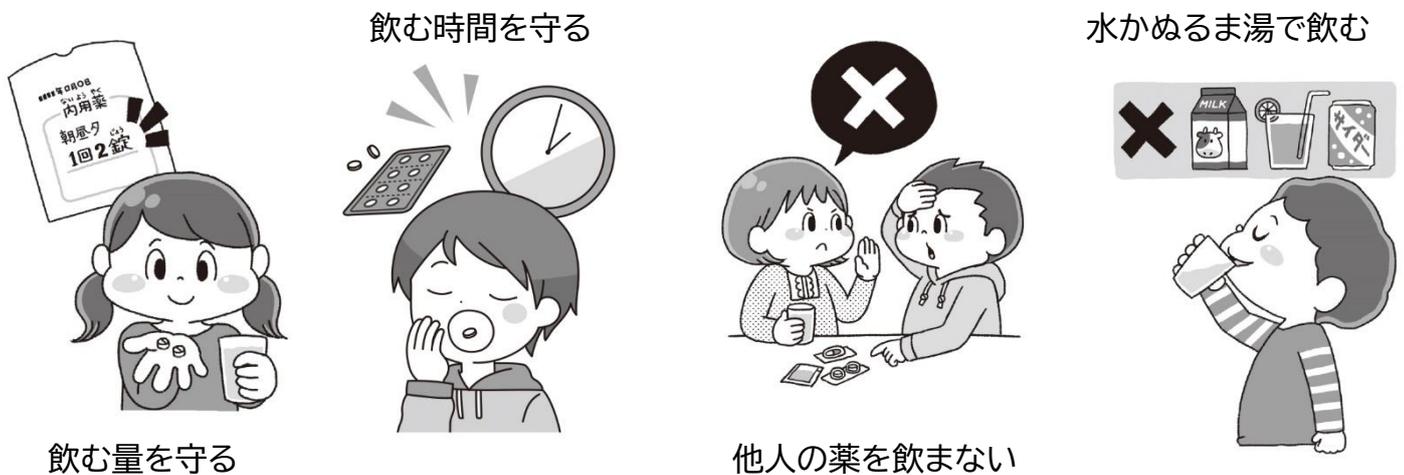
1 学年の希望者を対象に色覚検査を実施します。

先天的に色の見え方が異なる人は、日本人では男性の約 5%、女性の約 0.2%が該当されるとされています。特定の色の組み合わせは一般的な教材や教具において意図せずに使われていることがあり、学校生活の様々な場面で“見えにくさ”を感じる可能性があります。心配なことがある人は保健室まで相談してください。



## 薬正しく飲めていますか？

現代社会において、薬は欠かせないものの一つになっています。しかし、正しい飲み方をしないと健康を害することもあります。安全に正しい効果を得るために、次のことを守りましょう。



## 覚えておこう！薬を飲むタイミング！

食前・・・食事の 30 分前

食後・・・食事の後 30 分以内(胃に食べ物が入っているとき)

食間・・・食事と食事の間で、食事を終えて約 2 時間後(食事の最中ではない)

毒と薬は表裏一体

「あらゆる物質は毒である。毒になるか薬になるかは、用量によるのだ」  
—スイスの医学者 パラケルスス

手術に欠かせない麻酔薬は、人間の体をしびれさせる花から発明されました。ワクチンは病原微生物を少量または害がないほどまで薄めて体内に入れることで、免疫を獲得できます。

このように、毒のある植物や病原体など、体に害があるものも、使い方や量によっては「薬」になります。反対に、体に良いものも、とり過ぎると「毒」になります。

病院や薬局で販売されている薬は、体に良い効果をもたらす用法・用量が決まられています。きちんと守って使用してくださいね。