



R 7. 10. 6 瓦葺中学校 保健室

暑さが和らぎ、朝晩の涼しさなどに秋を感じることが増えてきました。読書の秋、スポーツの秋など、何かをするのに過ごしやすい季節である一方、寒暖差に体が慣れず、体調を崩しやすい季節であります。生活習慣の見直し、衣服の調整などで自分の体調の変化に気をつけ、健康に過ごしましょう。

症状から知る



## 目の病気図鑑

目が乾く、シバシバする

→ **ドライアイ** かもしれません

目の表面を包んで快適に過ごせるよう守ってくれています。しかし、何らかの理由で涙の膜が均一でなくなったり、途切れたりすると、様々な症状が出ます。(↓症状の一例)

- ◆目が乾く ◆目の疲れ ◆目が赤い
- ◆目がごろごろする ◆涙が出る ◆痛い

糸のようなものが見える

→ **飛蚊症** かもしれません

明るい空間を見たときに虫や糸くずのようなものが視界に浮いて見えることがあります。これは、目の中の硝子体という部分にあるにごりがそのように見えるもので、心配のない場合がほとんどです。ただし、症状が急にひどくなったときは危険な病気の可能性があるので、すぐに眼科を受診しましょう。

目が赤くなる、かゆい

→ **結膜炎** かもしれません

結膜とは白目のこと。白目が充血し、まぶたが腫れたりまぶたの裏側が赤くなったりします。原因は細菌やウイルス、アレルギーなど様々です。



### ●目の健康を守るために

#### ►ICTとは

程よい距離で付き合おう



画面から30cm以上離れる、30分に1度は遠くを見て目を休めるなど、程よい距離を保ちましょう。

#### ►気になる症状があったら

放置せずに病院へ



目の不調は意外と気づきにくいものです。おかしいな?と感じたときには、症状が進行していることもあります。

## 成長期のうちに骨を強くしよう

骨が弱くなり、転ぶなどちょっとしたことで骨折してしまう「骨粗しょう症」になる人が増えています。また、最近は子どもの骨折も増えています。



成長期は、大人に比べて骨の成長も活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防になります。骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKと一緒にとるなど、バランスの良い食事が大切です。

### ●魚を食べよう

カルシウムだけでなく、ビタミンDも多く含んでいます。

### ●納豆を食べよう

カルシウムもビタミンKも含みます。

もちろん、運動や睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましょう。



## 隅々まで洗ってきれいな手

風邪・感染症が流行し始める時期になりました。感染症予防の基本・手洗いですが、「やった気」になっていませんか。洗い残しが多い場所があります。意識して、隅々まで洗ってみましょう。



また、これから寒くなり水道水が冷たくなると、手洗いがおっくうになりがち。感染症を予防するためにも、寒くてもしっかり手を洗いましょう。



## 生理痛の痛み止め(薬)、いつ飲む?

### ●痛くなってから飲む、では遅い?



がまん強い人は、つい「がまんできなくなるまでは…」と痛み止めを飲まずに頑張ってしまいがちですが、痛くなってからでは薬の効きが悪くなることもあります。「痛くなりそう」と思ったときに早めに飲むと効果的です。

### ●生理中、毎日薬を飲んでも大丈夫?

毎月、生理が来たときに数日続けて飲む分には問題ありません。ただ、月に10日以上薬を飲んでいる場合には、よくない影響がでることもあります。生理痛がひどくなったり、通常の量の服薬では痛みが治まらなくなったりしたときは、病院(婦人科)へ。

