

スマイル



平成 28 年 10 月 3 日 No. 8

相馬東高等学校 保健室

暑さも一段落し、過ごしやすい季節になってきました。日中は暖かくても、朝晩はひんやりと肌寒い日が続いています。10月には中間考査や東陽祭、修学旅行・遠足と行事が盛りだくさんです。風邪の症状や体調不良で来室する人も増えていきますので、規則正しい生活を心がけるとともに、気温に合わせて衣服の調節をする等体調を崩さない工夫をしていきましょう！

10月10日は「目の愛護デー」



10を横にすると、眉と目のように見えることから、10が2つ並ぶこの日か 10月10日 目の愛護デー ました。スマホを見たりゲームで遊んだりする時間を決めるなど、休みなく働く目を労わり目に優しい生活を心掛けてみましょう。

目にやさしい って、どんなこと？



見やすく、
目が疲れにくい………→ **環境**

光・照明



照明器具の光が直接
目に入らないように



ノートや本に直射日光
が当たらないように

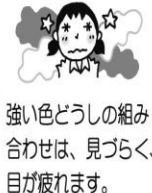


画面や手元だけでなく、
部屋全体を明るく

色



脳も
リラックス
する色です



強い色どうしの組み
合わせは、見づらく、
目が疲れます。

粘膜や血管をじょうぶにし、
目の働きを助ける………→ **食べもの**

目を守る



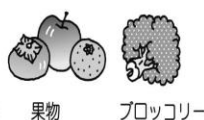
ビタミンA

●粘膜を保護する



ビタミンC

●毛細血管をじょうぶにする



目を助ける



ビタミンB群

●B₂：目の細胞の再生を
うながす



●B₁、B₂：視神経の働き
を助ける



アントシアニン

●網膜の働きを助ける



疲れにくく、
疲れを回復しやすい………→ **生活**

目が疲れにくい

距離・姿勢

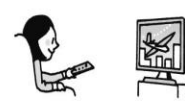
●本やノート

●携帯やゲームの画面

●テレビの画面



約30cm



2m以上



顔を傾けて
字を書く。



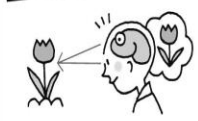
長い時間、
画面を見続ける。



寝そべて
見る。

目の疲れを回復する

睡眠



目と脳の両方を使って
「見て」います。



目と脳を休ませるには、
たっぷりの睡眠が必要です。

『見る』ことは『楽しい』

目は脳の出張器官とも言われます。そのわけは、脳が情報の約80%を目から得ているからだそうです。そんな目が「見ている」ものが、1日中スマホの画面ばかりだと、つまらないですか？脳に届く画像はひらべたくて、情報はとても限定的。退屈な感じがします。

読書の秋、芸術の秋、食欲の秋。本の中に広がる世界、心を揺さぶる絵や写真、目にもおいしい旬の食材など、いろいろなものを「見て」脳も楽しませてあげたいですね。

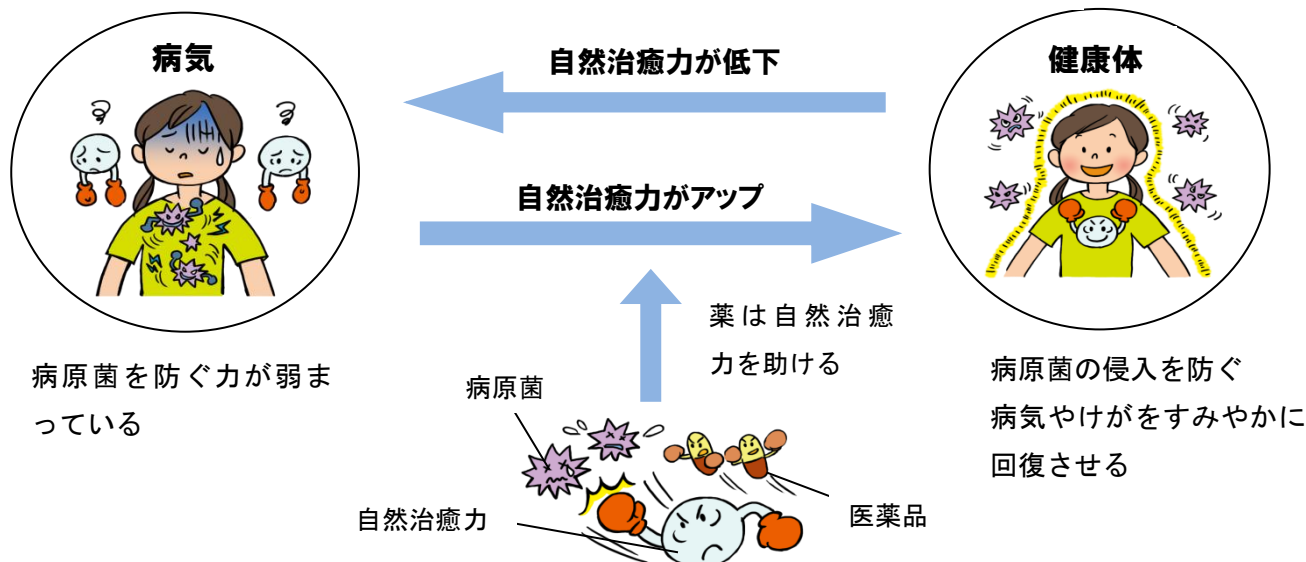


10月17日～23日は「薬と健康の週間」

「薬と健康の週間」は、医薬品を正しく使用することの大切さ、そのために薬剤師が果たす役割の大切さを一人でも多くの方に知ってもらうために、ポスターなどを用いて積極的な啓発活動を行う週間です。



薬は自然治癒力を高めるもの



人間の体には本来、病気やけがを回復させるためにはたらく「自然治癒力」が備わっています。自然治癒力が弱くなると、風邪などの感染症の病気にかかりやすくなり、病気やけがも治りづらくなります。このようなとき、健康な状態に早く戻れるように補佐するのが薬の役割です。

自然治癒力を
高めるには・・・



医薬品の間違った使い方 薬物乱用になります！

病院や薬局の薬だからどのように使っても安全というわけではありません。間違った使い方を繰り返せば、急性中毒や薬物依存になる危険性があります。



病気ではないのに飲む



量や回数を勝手に増やす

プラシーボ？ からだの力？

プラシーボを知っていますか？ 実はこれ、いわゆるにせ薬。なんでもいいのです。薬効など全くなくても「薬だ」と信じて飲むと、薬と同じ効果が現れるという話。

一番よく現れるのは、鎮痛効果。痛みは不安や緊張で強くなる面があるので、薬を飲んだという安心感が痛みを和らげるのかもしれない。

病は気から。そして、病を治すのは、薬ではなく体の力だということが、よくわかる話ですね。

ちなみにプラシーボに限らずポジティブな思い込みは、いい結果を招きやすいそうですよ。

