



👁️ 10月10日は目の愛護デー

ドライアイについて

最近、パソコンやスマホ、ゲームなどで目を使う機会が多く、そのため涙の量が不足したり質が変わったりして、「ドライアイ」という目の障害が起きやすくなっています。

次のような症状はありませんか。

- 目が疲れやすい
- 目がごろごろする
- 目が重たい感じがする
- 目が乾いた感じがする
- 目やにが出る
- 目が痛い
- 涙がでる
- ものがかすんでみえる
- 光をまぶしく感じやすい
- 目がかゆい
- 何となく目に不快感がある

*5つ以上当てはまる人はドライアイの可能性が高いと言われています。



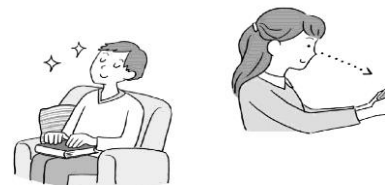
放っておくとどうなる



進行すると目の表面に傷がついて、痛み、見えづらさ・開けづらさが続くなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。「気のせい」「大したことはない」などと片付けずに、早めに眼科を受診してください。特にコンタクトレンズを使っている人は、「ドライアイ」になりやすいので要注意です。

予防方法は

- 勉強、テレビ、スマホ、ゲームをする時は、距離を保って時々目を休める。
- 疲れたときは目の周りを温めるのもよいです。
- 読書や勉強するときは、明るい部屋でする。
- 十分な睡眠をとる。
- エアコンや扇風機の風が直接目にあたらないようにする。
- コンタクトレンズを使っている人は、定期的に眼科受診をする。



10代でも老眼！？



スマホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんが、ピントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えているそうです。医学的な病名ではありませんが、一般に「スマホ老眼」と言われています。目は毛様体筋という筋肉を緊張させたり、ゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は、緊張したまま凝り固まって、ピント調整がうまくできなくなってしまいます。このような状態を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることもあります。

カラコンも医療機器です。



目に異常を感じたら、すぐに眼科へ行きましょう！



私たちの体は、約200個の骨に支えられています。丈夫な骨を作るためには、カルシウムが欠かせません。牛乳やチーズなどの乳製品を進んでとりましょう。カルシウムをしっかりと体に吸収するには、ビタミンDも必要です。ビタミンDは、魚やキノコなどの食物からとることができますが、太陽の光を浴びることで体でも作ることができます。天気の良い日に外で体を動かすと、より強い骨になります。

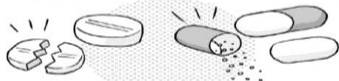
薬の飲み方に注意

飲み薬などの薬は、私たちが病気やけがを治し元気になるためのサポートしてくれるものです。でも、間違った使い方をするとかえって体調が悪くなることもあります。医師・薬剤師の指示（または添付された説明書）を守って、正しく使うことが大切です。

次のような飲み方は、やめましょう。

× 形を変えて飲む

（錠剤を割る、カプセルを開ける）
本来の効果とは違う作用がでることがありますので、とても危険です。



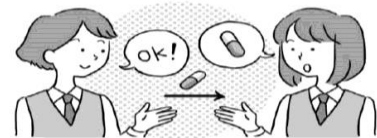
× 忘れた分をまとめて飲む



× ジュースや牛乳で飲む



× 他の人からもらって飲む



* 継続！コロナ感染症予防 *

緊急事態 および まん延防止等重点措置は解除されましたが・・・

登校前の健康観察（検温含む）、マスク、手洗い、換気、ごみの持ち帰り、
密集/密接/密閉の回避

*本人または同居家族に発熱等風邪症状がある場合は、登校しない

インフルエンザ予防接種について



昨年、学校薬剤師さんから助言をいただきました。寒い季節になるとインフルエンザも流行します。新型コロナウイルス感染症と症状がよく似ているので、判別しにくいことが心配されます。はっきりと診断させるためにも、できるだけインフルエンザの予防接種を受けましょう。厚労省は、インフルエンザ予防接種とコロナワクチンの接種は、2週間間隔を空けることとしています。受ける場合は、そのことも含めて主治医の先生とよく相談してください。