

ほげんだより 10月

長浜北星高校
定時制
2025. 10

気温がぐんと下がり、秋の訪れを感じるようになりました。急に気温が下がったことで、体調を崩している人も多く見られます。インフルエンザなどの感染症も冬にかけて流行ってくるので、体調管理を心がけ、元気に過ごしましょう。

スマホの不適切な使用による

「急性内斜視」に注意！

近くのものを見るときは、左右の目で内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。

ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。

これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると...

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 1日の使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20～30分に1回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどで休憩する



デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの20秒でも
リフレッシュできる！

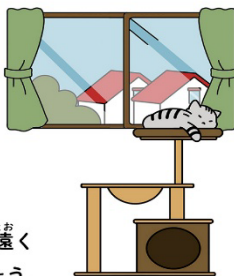
10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイネ

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね！？ 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

10月17日～23日は

くすりと健康の週間

NG 牛乳やジュースで飲む



クスリの効き目が変わってしまうことがあります。

NG 食事と一緒に飲む



食前 食中 食後 食間
30～60分 NGX 30分以内 食後2時間 くらい

食事中＝食間ではありません！それぞれ決められたタイミングがあります。

薬の使い方NG集

NG たくさん飲む



急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

NG あげる



医師から処方されたものを人にあげることは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。

くすり たよ 薬に頼りすぎない生活を

お腹が下ったときは下痢止め、風邪をひいたら風邪薬...そのほかにも塗り薬、貼り薬と、現代の私たちの生活は、さまざまな薬と切っても切れない関係にあるといえます。コンビニやスーパーでも買えるようになり、より身近になった印象ですね。ただ、病気を治す、本来の体のチカラ「自然治癒力」が発揮されるには、十分な休養・睡眠、栄養やバランスのとれた食事を始め、よい生活習慣の継続が欠かせません。薬はあくまで「サポート」。頼りすぎずにうまくつきあいたいですね。

