



長浜北星高校  
定時制  
2025.10

きおん 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つてくるので、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れば、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内斜視で、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言われています。

### 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回はスマホから目線を外し、遠くを見るなどして休憩する



### 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イね



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。デジタル機器じょうずにつきあいましょう。



### 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回はスマホから目線を外し、遠くを見るなどして休憩する



### NG 牛乳やジュースで飲む



クスリの効き  
めが変わっ  
てしまふ  
ことがあります。

### NG 食事と一緒に飲む



食事中は食事中の  
30~60分 食前 食事 ここは NG ×  
食後 30分以内 食後 30分以内 くらい  
決められたタイミングがあります。

## 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。



### 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。