

10月になりました。朝晩はずいぶん涼しく感じられるようになりました。鳴高祭も無事終わり、3年生は一気に受験モードに切り替わったのではないのでしょうか？朝と昼の寒暖差で体調を崩さないよう、衣服の選択を考えましょう。



～目の乾燥～
(ドライアイ)

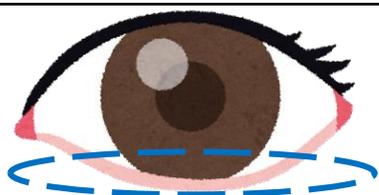
10月10日は、目の愛護デー

パソコンやスマホ、ゲームなどを長時間使用し目を使いすぎると、涙の量が不足したり質が変わったりすることがあります。それらによって起こる目の障害を「ドライアイ」といいます。

原因は？

涙の役割

- ・目の表面の組織に酸素や栄養を供給・補給する
- ・目の表面の細胞を乾燥から守り潤す
- ・目の表面を洗浄したり、菌や異物から目を守る



原因は…！！ ↑ 涙のたまりが少なくなる ↑

○涙量の不足

○涙の成分に異常があり、すぐに蒸発する。

ドライアイになると…

涙の量が減る

- ・酸素や栄養が供給・補給されなくなる
- ・目が乾燥する

目の充血や痛み、視力低下などの目のトラブルの他、悪化すると、慢性的な頭痛や肩こりを引き起こす

症状は？

- 目が疲れやすい
- 目がゴロゴロする
- 目が重たい感じがする
- 目が痛い 涙が出る
- 目が乾いた感じがする
- 目やにが出る 目がかゆい
- ものがかすんで見える
- 光をまぶしく感じやすい
- なんとなく目に不快感がある
- 目が赤い (5つ以上当てはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。)

予防方法は？

○スマホ、ゲームやパソコンを長時間使用しない

スマホやゲームをしていると、瞬きの回数が減るため、目の乾燥が起きやすくなります。長時間使うときは、1時間毎に10～15分休みを取りましょう。

○コンタクトレンズは正しくケアし、清潔に保つ

コンタクトレンズは目にとって異物です。装着することで目が乾きやすくなります。さらにレンズが汚れていると、レンズの表面が乾燥しやすくなり、目の乾燥も早めます。

○テレビやパソコンの画面は目の高さより下にする

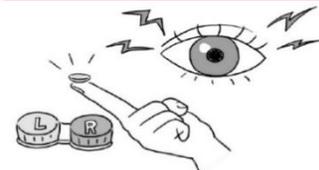
画面を見上げると、眼球の瞳孔の開く面積が広くなり、目が乾きやすくなります。椅子や机の高さを調整し、視線がやや下向きになるような工夫が必要です。

○エアコンの風を直接顔に当てない

目が乾燥しやすくなります。

症状が続く場合は 受診をする

ドライアイは、症状にあった治療をすることが大切です。また、ドライアイ以外の病気の可能性もあるので眼科で診断を受けましょう。



市販薬の過剰摂取していませんか？

最近、ニュースで「オーバードーズ」という言葉を耳にしたことはありませんか？

オーバードーズとは、薬を使うときの1回あたりの量 (dose) が過剰である (over) こと。

または、薬物の過剰摂取に及ぶ行為のことをさしています。

近年、学校生活や人間関係、ストレスを抱えた若者たちが「現実逃避」や「嫌なことを忘れたい」という理由で、入手しやすい市販薬を中心に過剰摂取による薬物中毒・薬物乱用が社会問題となっています。気軽に購入できる市販薬ですが、過剰摂取を行うと、幻覚や興奮状態、思考力の低下などの中毒症状を引き起こす可能性があり、場合によっては、亡くなるケースもあります。

医薬品を使用する際には、

①前もって説明書 (添付文書) を読む

②決められた用法・容量を守る

③決められた服用時間を守る

④形状を変えずに服用する

⑤併用をさける

ことを意識して使用しましょう。



スマホの中にいつも相談窓口があるよ



とくしま「生徒の心の相談」2023

相談期間 令和5年4月28日(金)～令和6年3月31日(日)

時間帯 18:00～21:30 (受付時間は21時まで)

対象 公立中学校、高等学校、中等教育学校、特別支援学校中・高部、高等部の生徒

電話でも相談できます。

24時間子供SOSダイヤル

0120-0-78310 (24時間365日)

徳島県立総合教育センター特別支援・相談課

088-672-5200 (平日9時～17時)

(※病院で処方されたものは、薬剤名が同じでも容量が異なることがあるので、ほかの人にあげない。)

保健室にて 生理用品 (1袋分) を 配布しています。

「ピアサポートとくしま」さんより、女性のための5つのつながりサポート事業の一環として、生理用品の無償配布がありました。1袋分必要な人は保健室に来てください。(1回使用分が必要な人は、各女子トイレに設置しているものを使用してください。)

対象者：生理用品を入手することが困難な状況にある女子生徒

配布場所：保健室

(日時の指定はありません。)