

## 今月の努力目標 目を大切にしよう

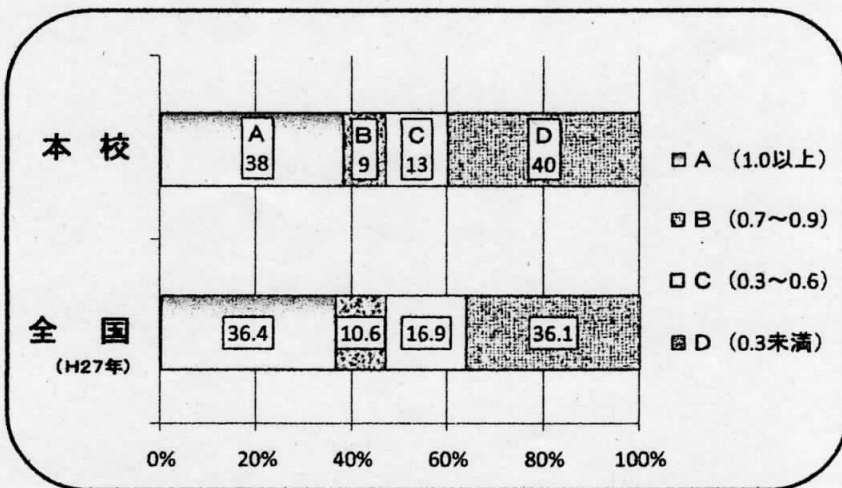
健康の言葉より：あなたが何といったか彼らは忘れる。あなたがどんな行動をしても彼らは忘れる。でも、彼らは決して、あなたがどんな気持ちにさせてくれたかについては忘れない。  
マヤ・アンジェロウ（アメリカの詩人）

身近な秋を見つけてみましょう。気候が穏やかで、実りの季節になりました。栄養たっぷりの旬のおいしい食べ物で、暑さや行事の疲れをとってください。  
さて、もうすぐ中間考査です。体調を整えて臨み実力を発揮しましょう。

### 4月の視力検査からもう半年、視力を測定してみませんか？

昨年度の学校保健統計によると、裸眼視力1.0未満者の割合は、幼・小・中・高のすべての学校段階で増加していました。スマホなどの影響ではないかと心配です。学校においては、ノートをとっているときの姿勢は大丈夫ですか？ 宇和島名産のかまぼこ（板＝机に引っ付いている）になってはいないでしょうか？ 休憩時には遠くを眺めるなど意識して目を休めましょう。

#### 裸眼視力の状況



視力「2.0」に挑戦したい、自動車教習所へ通いたい、最近、見え方が気になる人は、昼休みや考査後に保健室へ視力検査に来てください。

#### 眼鏡を使用する目安

視力	近視	遠視	乱視
B (0.9~0.7)	通常は使用しなくてよい	読書等に使用する(机上等)	いつも使用した方が疲れが少ない
C (0.6~0.3)	授業中に使用する		
D (0.3未満)		いつも使用する	

(注) 遠視でもひどくなると視力が低下する

日本学校保健会

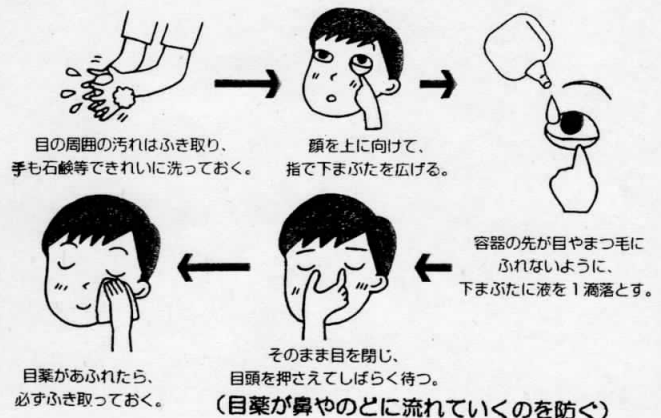
#### コンタクトレンズは、「高度管理医療機器」です

コンタクトレンズは直接、目に装着するものです。間違った使い方をすると視力を失う恐れがあります。そのため、厚生労働省から、人工呼吸器や心臓ペースメーカーなどと同じ「高度管理医療機器」に指定されています。もし、異物感や目の痛みを感じるときは使用を中止して眼科へ受診しましょう。保存用の携帯ケースを持って来るとも忘れないでください。



#### 正しい目薬の使い方

～ まばたきをしていませんか ～





目が疲れてはいませんか？

こんな症状はありませんか？

かすむ  
ぼやける  
しょぼしょぼする  
目が重い  
充血する

**眼精疲労**

休憩しても回復しなかったり、回復してもすぐ繰り返すときは「眼精疲労」です

**眼科**で  
みてもらおう

- メガネやコンタクトレンズは合っているかな？
- ドライアイなど、目の病気はないかな？

**スマホ** を使いすぎない？

長時間近くにピントを合わせていると、目の筋肉が緊張し続けることとなります

- ・長時間の使用をやめよう
- ・使いすぎたと思ったら、目をつむったり、遠くを見て目を休めよう
- ・目の疲れを感じたら目の周囲を、ぬれタオルで温めたり、冷やしたりして、血行をよくしよう

**疲れ目**

そんな症状が休憩で回復するときは、「疲れ目」です

こんな症状はありませんか？

肩や首の痛み  
頭痛  
不眠  
食欲不振  
イライラ  
不安感  
気分の落ち込み

思いあたることがあれば重症の眼精疲労です！

**① ドライアイ**

まばたきが少なく涙が減ると、眼球の表面が乾燥するドライアイになることも。

眼精疲労を感じている人の半分以上に、ドライアイの症状があるそうです。

スマホを使っている時には、まばたきの回数が通常の3分の1くらいになることも

- ・意識してまばたきをしよう

疲れもとれてリフレッシュ



10/17~23 は「薬と健康の週間」です



学校薬剤師の松尾先生からのメッセージ

まずは、**抗菌薬**（あるいは**抗生物質**）という薬を聞いたことがありますか？

**「薬剤耐性菌」**について

子どもの頃に中耳炎やかぜをこじらせたとき、黄色やオレンジ色で甘い味のある薬をもらって飲んだことがあるのでは？ それがおそらく**抗菌薬**です。

「抗菌薬（あるいは抗生物質）」とは、細菌の感染によって引き起こされる感染症の治療を助ける、具体的には細菌の増殖を抑えたり殺菌する薬のことを言います。

「薬剤耐性菌」とは、本来効き目があるはずの抗菌薬に対して、耐性を獲得した細菌のことです。当然、抗菌薬の効き目が弱く、全く効かないこともあります。これらの細菌が複数の抗菌薬に対して耐性を持つと「多剤耐性菌」と呼ばれます。抵抗力の落ちた入院患者や高齢者に感染すると効果のある抗菌薬が少ないため、重症化する危険があります。薬剤耐性菌の増加は、1980年代以降、抗菌薬を不適切に使用したことが背景にあると言われていました。国際社会でも大きな問題となっており、厚生労働省は「薬剤耐性（AMR）対策アクションプラン」を策定しました。加えてAMRに関する国際的な取り組みの強化は、今年のG7首脳宣言のひとつとして発表されました。

**「抗菌薬」をもらったときの注意点**

- 医師が必要と判断した場合に抗菌剤を使用する。
- 医師の指示通り決められた時間に決められた量を服用する。
- 決して自己判断で抗菌薬の服用を中止しない。アレルギー症状が出現した場合は、必ず医師に相談を。



よくなっても勝手に飲むのをやめない