

続けましょう～コロナ感染症予防～
登校前の検温と健康観察、正しいマスクの着用、こまめな手洗い、手指消毒、黙食、人との距離

その症状IT眼症かも!? こんなことしていませんか?

～IT眼症って何?～ (参考: 日本眼科学会 HP)
ITとは「Information Technology: 情報技術」の略語で、タブレットやスマホ、パソコンやゲーム機器などを含む様々な情報機器あるいはその技術を意味します。そして、IT眼症とは、「IT機器を長時間あるいは不適切に使用することによって生じる目の病気、およびその状態が誘引となって発症する全身症状」をいいます。



IT眼症の症状は、目の疲れ、つまり眼精疲労です。このような症状はないですか? **症状が続く場合は受診をお勧めします。**

- 「体」編**
- 気分が悪い
 - 頭痛がする
 - 吐き気がする
 - 首や肩がこる
 - 腰や背中が痛い
 - 腕や手のしびれ

- 「目」編**
- 目が重い
 - 目が痛い
 - 目が乾く
 - 目が赤い
 - 物が二重に見える
 - ぼやけて見えにくい

- 「心」編**
- イライラする
 - 不安感
 - ゆうつ感
 - 気分が落ち込む
 - 眠れない・眠りが浅い

～IT眼症をふせぐには?～
キーワードは3つの50!!

50 のキーワードは **3つ** あるよ!



- ① 距離は**50cm**以上離す(スマホは20～30cmの距離になっていることが多い)
- ② **50cm**の距離で楽に見える画面のものを使う(スマホよりはタブレットの方が○)
- ③ 連続使用は**50分**以内

(IT眼症について 参考: 日本眼科学会 HP)

まばたきの回数チェック!
担当2-1

私たちの体は、まばたきをして涙目に行き渡らせることで、目に酸素や栄養を運んだり、目を潤したり、目に入った雑菌などを取り除いたりしています。

さて、通常、まばたきは1分間に何回しているでしょうか?

① 約20回 ② 約10回 ③ 約5回

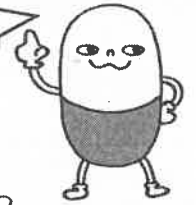
何かに集中しているときは、まばたきの回数は減っています。まばたきが減ると、目が乾燥し悪化するとドライアイになります。意識的にまばたきを増やすようにしましょう。

(答え①)

一医薬品について一

(参考：日本学校保健会「医薬品の教育」、日本薬剤師会・くすりの適正使用協議会 HP)

健康の主演は
みなさん自身！！



Q. 【健康の3原則】を知っていますか？

A. ①適切な運動 ②栄養バランスの良い食事 ③日中眠くならない程度の休養及び睡眠

Q. 病気になったりケガをしまったりしたときは、薬を使わないと治らないのでしょうか？

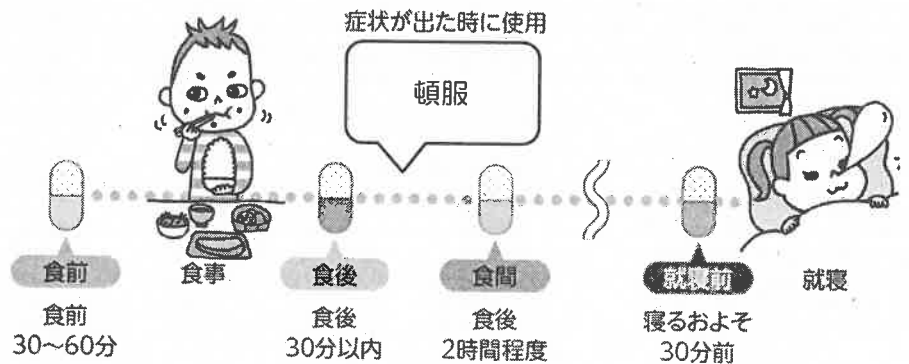
A. 私たちの身体には、病気やケガから身体を回復させようとする「自然治癒力」が備わっています。人間が健康を保ち続けようとする働きで、風邪をひいたときに休養すると治ったり、擦り傷が治ったりするのもその一つです。免疫力といって、身体の外から侵入してくるウイルスや細菌類と戦ったり、傷ついた細胞や古くなった細胞を修復したりもしますね。でも、身体が弱っているときや強い病原菌が侵入したときは、自然治癒力が十分に働かず病気にかかってしまうことがあります。だから、運動、食事、休養や睡眠など、健康に気をつけた生活をし、自然治癒力を高めておくことが大切なのです。

Q. では、薬は何のためにあるのでしょうか？

A. 医薬品は、主に自然治癒力を助ける働きをし、病気やケガを早く治したり病気の症状を抑えたりするものです。病原菌を殺したり（抗生物質）、病気にならなように予防したりする薬（ワクチンなど）もあります。

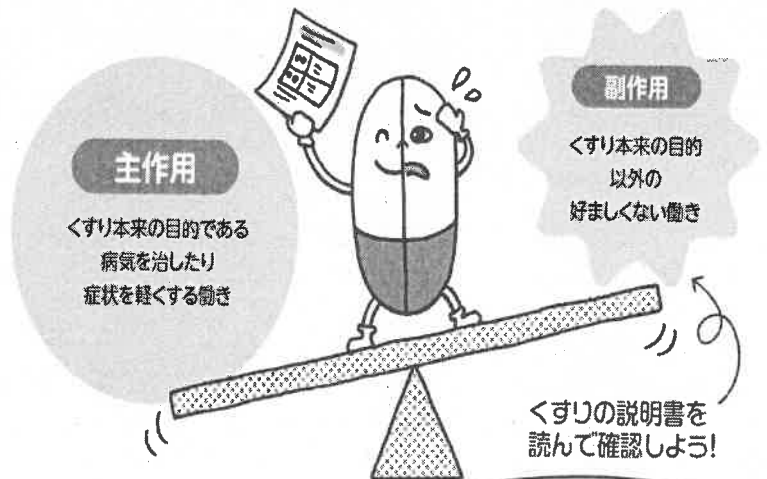
Q. 薬はいつ、どのくらいの量を服用すればいいのでしょうか？

A. 薬は薬の説明書に書いてある時間や量、または医師や薬剤師に指示された時間や量を守り、正しく服用しましょう。決められた量や回数が多いと副作用を起こす場合があります。また、少ないと、効き目が表れないことがあります。



Q. 友達や身近な人と同じ症状の場合、処方してもらった薬と一緒に服用したり、友達や家族からもらった薬を服用したりしてもいいのでしょうか？

A. 医師は個人の症状や体質に合わせて薬を処方しています。似たような症状でも、身体の状態は人によって異なりますし、薬が体質に合わないこともあります。他の人の薬を使うと、効かなかったり、予想することが困難な重い副作用が起こったりすることもあります。薬は処方された本人以外は服用しないようにしましょう。



Q. 薬はどのような飲み物を、どのくらいの量で服用したらよいのでしょうか？

A. 薬はコップ1杯の水かぬるま湯で服用しましょう。薬は本来、胃まで送られて溶け、成分が血液に入り効果が発揮されます。水の量が少ないと、喉や食道の途中で溶けてしまい効果が期待できませんし、喉や食道に張り付いて、炎症やただれを起こすことがあります。また、水やぬるま湯以外で服用すると次のようなことが起こる場合があります。お茶で服用・・・薬の効き目が弱くなる場合があります。牛乳で服用・・・薬が効くのに時間がかかりすぎる場合があります。ジュースで服用・・・薬の効き目を変えてしまう場合があります。

コップ1杯の水か
ぬるま湯で！

