

10月になり、夏から秋へと季節が移り替わりました。気温の変化で体調を崩しやすくなります。天気予報をチェックして、寝具や衣服を調節することを心がけましょう！

あなたの「目」、実は疲れているかも？

疲れ目の原因

長時間、近くを見続ける
目との距離が近いと、目の筋肉が緊張して疲れてしまいます



ブルーライトを浴びる
寝る直前までブルーライトを浴びると、寝つきが悪くなります



目の疲れが取れていない
翌日に目の疲れを残さないように、睡眠時間を確保しましょう



疲れ目のサイン

- ☐ 目がかすむ
- ☐ 目が乾く
- ☐ まぶしい
- ☐ 目の奥が痛い
- ☐ 肩こり、吐き気

疲れ目解消「4つのケア」

まばたき
意識的にまばたきし、目の表面を潤そう


遠くを見る
遠くを見て、目をリラックスさせよう


あたためる
血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう


眼球ストレッチ
眼球を上下左右に動かして、目の筋肉をほぐそう


ウィンターブルー～朝の光を浴びよう～

最近、なんとなく「元気が出ない」「やる気が出ない」という人はいませんか？その症状には「季節」が関係しているかもしれません。冬の季節に関連した気分の落ち込みは「ウィンターブルー」と言われています。

予防法 起床して太陽の光を浴びる



規則正しい生活習慣を心がける



薬の飲み合わせ・薬物アレルギー

相互作用

一つずつでは問題ない薬でも、薬と薬の飲み合わせ、または薬と食品の食べ合わせによっては、悪い影響が出る組み合わせがあります。この影響を相互作用といいます。

相互作用

薬の効き目が強くなりすぎる

薬の効き目が弱くなる

場合によっては
生命に危険が及ぶ
こともあります

食品との組み合わせに要注意

食べ合わせによって薬の効果が変化することもあります。良くない組み合わせの食品は摂取しないように注意が必要です。命を守るためにも、不安なときは医師・薬剤師に相談してください。

※注意が必要な組み合わせの例

総合感冒薬 +	胃薬 +	抗菌剤・抗生物質 +	降圧剤 一部のカルシウム拮抗薬 +
 コーヒー・コーラ (カフェインを多く含むもの)	 炭酸飲料	 牛乳・ヨーグルト	 グレープフルーツジュース
↓	↓	↓	↓
頭痛や不眠など	効果が弱くなる	効果が弱くなる	血圧が下がりすぎる、めまいなど

薬物アレルギー

身近な薬物によって、発疹・皮膚や目のかゆみ・アナフィラキシーなどの症状が引き起こされることがあります。親切心であっても、薬の貸し借りは絶対に行わないでください。

参考：日本調剤「飲み合わせの注意」

修学旅行前検診があります！

10月27日(木)に、2年生を対象とした修学旅行前検診があります。上半身のみ体操服を着用してください。肩にかかる髪の毛は、ゴムで結んでおいてください。

修学旅行に向けて健康面で不安がある場合は、事前に「修学旅行前健康調査票」に記入して、学校医の先生に相談してください。

