

10月 保健だより

令和3年10月1日
我孫子市立白山中学校
保健室

私達が取り入れる情報の約80%は、目から入ってくるといわれます。一方、「目は心の窓」というように、うれしい、悲しい、怒っているなど、気持ちが表れやすい部分でもあります。目はまさに「窓」の役目をしているのです。10月10日は「目の愛護デー」。いつも休みなく働いている目をいたわることも忘れずに。大切な目を守るのはあなた自身です。



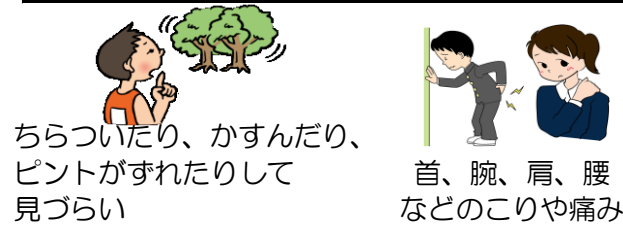
知っていますか？ IT眼症



こんな症状、ありませんか？



IT眼症(がんしょう)とは？
ゲーム・テレビ・パソコン・スマホなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をすることで、目や体が疲労して現れてくる色々な症状のこと



☆心当たりのある人は・・・
そして、予防のためにも

目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で、40～50cmくらい離します。見やすいように、文字の大きさなどを調整しましょう。



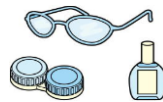
連続使用時間をチェック

50分以上は連続して使わないようにしましょう。「熱中する忘れちゃう」という人は、アラームを使うのもオススメです。



メガネやコンタクトレンズの度数をチェック

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など近くのものを見づらいです。



これも忘れずに

遠くを見てリラックス（1日に2回ほど、眼の筋肉をほぐす）
⇒5m以上遠くにある目標物を決めて、約3分間両目で見る。
ぼんやり眺めるように見るのがポイントです。



☆ 目の症状の裏に色々な病気が隠れていることもあります。IT機器の使い方を見直しても治らない場合は、病院で診察を受けましょう。

おもしろほけん教室

【今回のテーマ】

鎮痛剤は、どこに効く？



頭が痛い時や熱が出た時など、私達は薬を飲むことがあります。でも、これらの薬は一体どういうルートをとって効いているのでしょうか。まずは、薬の効き方から考えてみましょう。

【問題】

むし歯が「ズキン、ズキン」と痛み出しました。そこで、鎮痛剤を飲むとします。さて、歯の痛みを和らげるために、薬はどのようなルートを通して効くと思いますか？

- ア. 消化、吸収のルートを通らずに、まっすぐ歯に効く
- イ. 消化、吸収のルートを通して、最後は歯に効く
- ウ. 消化、吸収のルートを通して、最後は脳に効く



【解答と解説】

薬の役割は？

人間の体に備わっている「自然治癒力」（病気やけがから回復するための力）を助ける



いくつか種類がある

- 原因を取り除く薬 <例> 抗生物質
- 症状を和らげる薬 <例> かぜ薬、解熱鎮痛剤、胃腸薬

薬はどうやって効く？

～飲み薬の場合～

①胃で溶けて腸から吸収され、体内に入る

②血液の流れに乗って、全身に運ばれる

③薬の成分が目的の場所（ケガや病気の症状を止める場所）に到達した時に、効き目があらわれる

むし歯の痛みの場合

歯の異常が脳に伝わり「痛い」と感じます。鎮痛剤はこの脳に作用して痛みの信号を止めてしまうので、歯の痛みはなくなります。鎮痛剤は「歯」ではなく、「脳」に効くのです。よって、**答えはウ**です。

むし歯はどうなったか？というところ、一定期間痛みはとれても、むし歯は治っていません。

かぜ薬は？

かぜの原因を取り除くのではなく、熱や鼻水、咳などの症状を和らげるためのものです。最後にかぜを治すのは、体に備わっている自然治癒力です。



薬を安全に使うために

薬は一人ひとりの病気に合わせて使う必要があります。また、副作用（眠気、胃の痛み、顔や体にブツブツができるなど）が出る場合もあるので、自分の判断だけで使用せず、大人に相談し、決められた用法や用量を守って使用しましょう。

