



県立出雲崎高等学校  
保健室  
令和7年10月8日

10月に入り、ようやく暑さが和らいできました。朝晩と日中の寒暖差が大きくなる時期ですので、気温や室温に合わせて衣類を調整し、体調不良を防ぎましょう。

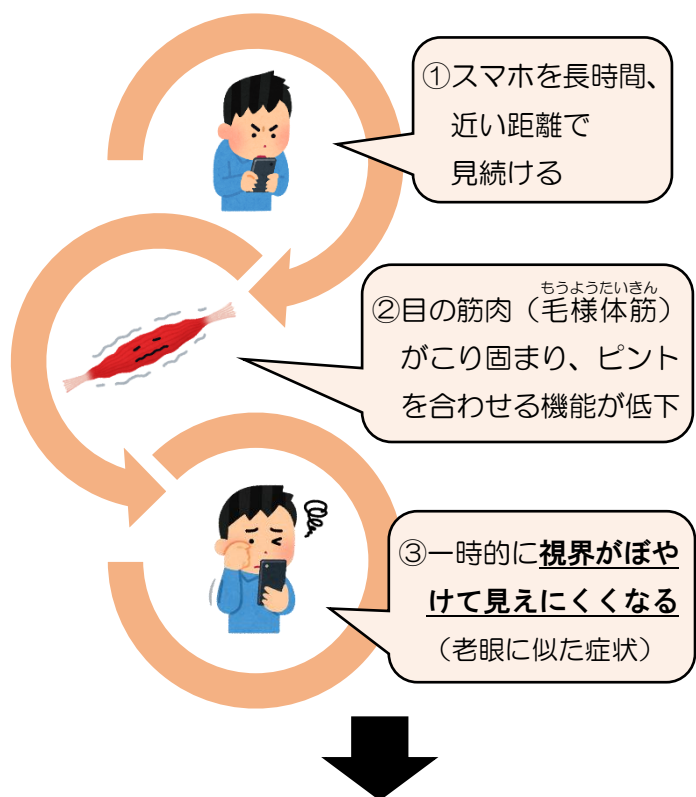
10月は校外研修や修学旅行、11月は飛香里祭や中間考査と、様々な行事が予定されています。慌ただしい日々が続くと、その分ストレスも溜まりやすくなります。悩み事があるときや心がつらくなったときは、いつでも保健室に話をしに来てください。

## 「スマホ老眼」に注意！



数字の10を横に倒すと、眉毛と目のように見えることから、10月10日は「目の愛護デー」と言われています。近年、スマートフォンやタブレットを使用する機会が多くなり、目を酷使する時間も増加しているため、目の健康被害が深刻化しています。デジタル機器の正しい使い方を身につけ、目の健康を生涯にわたって守れるようにしましょう。

### スマホ老眼とは



多くは目を休ませることで回復しますが、放置すると視力の低下や全身の疾患につながることも…

※現代の医学では、視力を復活させることはできません！

### スマホ老眼チェックリスト



- ☐ 寝ながらスマホを見ることが多い
- ☐ スマホの小さい字は、少し離すと見やすくなる
- ☐ スマホを見た後、遠くを見るとぼやける
- ☐ 夕方になるとスマホ画面が見えにくくなる



### ポイント

#### 目に優しいスマホの使い方



スマホを20分見たら遠くを見て休憩する



目とスマホの距離は30cm以上を保つ



スマホを見るときは意識的にまばたきをする






スマホの文字を大きくする

10月17日～23日は「薬と健康の週間」

## 正解はどれ？ 薬クイズ



★右側の答えを手で隠しながら、左側の問題に答えてみましょう★

問題	答え
Q1 薬を飲むときに一緒に飲んではいけない飲み物は？  ① 水 ② 牛乳 ③ めるめのお湯	② 牛乳   牛乳やグレープフルーツジュース、カフェイン飲料などで薬を飲むと、薬の効果が強く出たり、弱く出たりすることがあります。必ず水かめるめのお湯で飲みましょう。
Q2 頭痛薬を他の人からもらってもいい？  ① もらって OK ② 市販薬なら OK ③ もらってはいけない	③ もらってはいけない   たとえ市販薬であっても、人によってはアレルギーを引き起こす場合があります。家族や友達に薬をあげたり、もらったりすることは絶対にやめましょう。
Q3 目薬をさした後の間違った行動は？  ① 何度かまばたきをする ② しばらく目を閉じておく ③ 手で目頭 <sup>めがしら</sup> を押さえる	① 何度かまばたきをする   まばたきをすると、薬液が目の外に流れたり、涙が分泌されて薬液が薄まったりしてしまいます。目薬をさした後は、薬液が目の外や鼻につながる管に流れていかないよう、静かに目を閉じ、手で目頭を押さえましょう。

## 「心と体の講演会」を行いました

9月26日（金）の5・6限に、外部講師の方から「デートDV」に関する講演をしていただきました。講演の内容を自分事として捉え、たくさんの感想を記入してくれた生徒が多く、本当に嬉しかったです。

これからも、自分の気持ちを優しく伝える力や、違いを認め合う心を磨き続けることで、自分も相手も大切にすることができる大人になってほしいと思います。

