

# ほけんだより 10月

だんだんと涼しくなり過ご  
しやすくなってきました。  
この機会に体をたくさん動  
かしましょう！

## 10代でも老眼!?



**ス** マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

**ピ** ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「**スマホ老眼**」です。

**目** は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントをあわせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。スマホ老眼を放っておくと、頭痛などの全身の不調につながることも。

### スマホやゲームをするときは

- ☑ 画面に目を近づけすぎない
- ☑ とときどき休けいをする
- ☑ 疲れたら目の周りを温める



## 自分と友だち・家族を守るために わたしたちにできること

手を洗おう！  
マスクをしよう！  
換気をしよう！  
距離を意識しよう！  
自分の体調に関心を持とう！  
ウイルスは目に見えません。  
誰にでも感染は起こり得ます。  
だからこそみんなの協力が必要なのです。  
自分や友だちを思いやる気持ちを忘れずに、  
一人一人ができる行動をとって、  
お互いを大切にしましょう。



## コロナウイルス 目も入口?



口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？  
感染している人のせきやくしゃみのしぶき

に含まれるウイルスが目の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。  
そこで大切なのは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



洗っていない手で  
目を触らない

## 薬正しく使ってサポート



体には、病気やケガを自分で防いだり治そうとする力が備わっています。

そのサポートをするのが薬。でも、使い方をまちがえると、効果がなくなったり副作用が生じることも。説明書をしっかり読んで、正しく使しましょう。

### 決められた量を飲む

身長や体重が大きくても、内臓の働きまで大人と同じではありません。

体に負担がかかってしまうので、必ず自分の年齢に合った用量を守りましょう。

### 決められた時間に飲む

**食前** 食事の1時間～30分前

**食後** 食事のあと30分以内

**食間** 食後2時間後くらい

**就寝前** 就寝する30分くらい前



もし忘れてしまっても、  
2回分を飲むのは絶対にダメ！