

おきなだよ

平成 25 年 10 月 15 日 広島市立祇園中学校 保健室

学年の折り返し地点、後期が始まりました。気分を新たにして、学校生活を充実したものにしようと考えている人も多いと思います。大きな行事、合唱祭も控えています。

ようやく、秋らしさを感じられる気候になってきましたが、日中は暑い日もあります。冬服移行期間も延長されました（完全移行 10/28）。体調にあった服装で、体温調節に気をつけ、季節の変わり目を健康に乗り切りましょう。



花粉症 = 春 のイメージですが、実は秋にもあります。かぜが流行し始める時期と重なるためかぜと勘違いするケースも多いようです。



花粉症	症状	かぜ
なし(あっても微熱)	熱	あり(高熱になることも)
水っぽい	鼻水	ネバネバする
かゆみあり	眼の症状	なし

症状に注意し、長引くようなら、病院を受診しましょう。

副作用とは?

薬には、つらい症状をやわらげたり、細菌をやっつけたりする以外に、体に影響を与える作用があります。これを「副作用」といいます。

薬を飲んで眠くなったり、下痢や便秘をしたりするのは、副作用の一つです。処方薬や市販薬は、重大な副作用が起きにくいと認められたものですが、副作用の現れ方には、個人差があります。

副作用の影響を最小限にするには、自分の薬にどんな副作用があるのかを知っておくことが、とても大切です。医師や薬剤師の説明をよく聞き、市販薬の添付文書もしっかり読む習慣をつけましょう。

目の疲れ = 脳の疲れ

目は、外の光を取り入れる窓で、その光を受け取って分析し、情報として処理するのは、脳の役目です。私たちが「見る」ことができるのは、目と脳がいっしょに働いているからです。

目が疲れたな、と感じる時は、脳も疲れています。長い時間、作業をしていると、だんだん能率が悪くなってくることがありますが、それは目とともに、脳も疲れているからです。

1~2時間に一度、休憩をとることが能率アップにつながります。毎日しっかり睡眠をとって、目と脳をじゅうぶん休ませることもお忘れなく!!

気になる 目 の 症 状

こんな 目の症状

目が赤い	その原因は?	●目にゴミや花粉、細菌などが入って、炎症を起こしている。 ●使いすぎで、目が疲れている。
目が乾く	その原因は?	●パソコンやゲームに熱中して、まばたきの回数が減っている。 ●室内の空気が乾燥している。
目が痛い	その原因は?	●目にゴミやホコリが入った。 ●目に傷がついている。 ●細菌に感染し、炎症が起こっている。
目がかゆい	その原因は?	●花粉などのアレルギー症状が起こっている。 ●細菌やウイルスに感染している。



気になる症状があるときは、まず、目を休めること。症状が続くときや、悪化してきたときには、眼科でみてもらいましょう。