



H29.10.2 発行 HP 専用  
徳島県立城北高等学校

だんだんと暑さもやわらぎ、朝晩にも涼しさが感じられるようになりました。秋の訪れを感じます。しかし寒暖の差が激しいので、体調を崩しやすい時期でもあります。衣服などで体温の調整をしてみてください。

### 10月10日は「目の愛護デー」です



#### 疲れ目、視力の低下…どうしてかな？



ねそべってテレビを見ている



勉強するときの姿勢がよくない



暗いところで本を読んでいる



ケータイ・ゲームを長時間使っている



#### スマホ老眼とは…？

「手元が見づらい」、「夕方になると見づらい」などの病状はありませんか？スマホなどを長時間使用すると、加齢による老眼のような病状が現れ、これを「スマホ老眼」と言うそうです。

スマホやタブレットは、近距離で小さな画面を見たり、集中して何時間でも使ったりしてしまうため、目への負担がとても大きくなります。

#### 使う際のポイント

- ◎疲れを感じたら目の周りを温める
- ◎1時間使ったら10～15分は目を休ませる



- ◎機器と目を近づけすぎない
- ◎意識的にまばたきをする



#### 目薬の使い方



手をきれいに洗う



目薬をチェックする ○用法・用量 ○使用期限 ○色やにごりがないか



上を向いて、下のまぶたを軽く指でひく



目薬をさす ○量は説明書にしたがう ○容器の先が目やまつ毛に触れないように注意！



しばらく目を閉じる ○あふれた目薬は清潔なティッシュやガーゼでふく

#### 正しくできていますか？薬の飲み方

◎ジュースや牛乳はNG。水かぬるま湯で



◎用法・用量を守る



◎カプセル・錠剤は開けたり割ったりしない



◎病院で出された薬は「あげない」「もらわない」



#### ～ インフルエンザワクチンの予防接種について ～

感染を100%防ぐことはできませんが、予防接種をすることで、重症化の予防は十分な効果が期待されます。受験を控えた3年生は早めの接種がおすすめです。



#### スポーツ振興センターの書類

保健室にまだ提出できていない書類がある人は、早急に提出しに来てください。特に3年生は急ぐよう、お願いします。