



令和5年10月17日  
愛媛県立今治工業高等学校  
保健室

10月に入り、やっと涼しくなり、秋らしくなってきました。朝、昼、晩と気温差が大きいので、体調を崩さないように、上手に衣服で調節しましょう。

さて、10月13日はサツマイモの日です。サツマイモには、便通が良くなる食物繊維や、肌に良いビタミンCなどの栄養が豊富です。ぜひ旬の今、食事に取り入れてみませんか。

## 大切な目を守ろう

10月10日は「目の愛護デー」です。

目、疲れていませんか。目が「かすむ、充血する、乾く」、まぶたがぴくぴくする、目の奥が痛いといった症状があれば、目が疲れているサインです。早めに寝て、目をゆっくり休ませましょう。

## あなたの「利き目」はどっち？

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。

より見えやすいほうの目が「利き目」です。

利き目を  
調べてみよう

- ① 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ② 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ③ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。  
見えないときは、閉じている目が利き目です。



「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。

目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。

## スマホ老眼になっていませんか？

「老眼」は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。高校生には関係ないと思っている人が多いかもしれませんが、10代でも一時的に似たような症状が出る「スマホ老眼」になる人が増えています。

目のピントは、「毛様体筋」という筋肉が、「水晶体」の厚みを変化させることで調節しています。老眼は、年をとって水晶体が固くなり、ピントを合わせにくくなった状態です。「スマホ老眼」は、毛様体筋の働きが低下するため、ピントが合わせにくくなります。スマホなどを近くで見続けることで負担がかかり、毛様体筋が緊張状態のまま固まって、うまく働かなくなり、ピントを合わせにくくなります。

スマホの使い過ぎは禁物ですが、使わないわけにもいきません。「スマホ老眼」を予防・軽減するトレーニングを行ったり、時間を制限したり、適度に目の休憩を挟んだりして、うまく利用しましょう。

トレーニング：目を動かして目の周りの筋肉をほぐす、遠くを見る、まばたきをする、目を温めるなど

# インフルエンザの予防接種の時期になりました

今年は、例年よりも早くインフルエンザが流行しています。

予防接種を受けたからといって絶対にかからないわけではありませんが、かかりにくくなったり、かかって重症化したりするのを防ぐことができます。ワクチンの効果は、接種した2週間後から5か月続きます。

保護者の方とよく相談して、予防接種を受けるかどうか決めましょう。もし受けるのであれば、2年生は修学旅行に間に合うように接種できるといいですね。

## インフルエンザ予防接種 Q&A



Q いつ受ければいいの？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5か月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。



## 10月17日～23日は「薬と健康の週間」

### 薬はなぜ水で飲むの？

「水かぬるま湯で飲んでください」と書かれている飲み薬が多いです。「おなかの中で他の物と混ざると、何で飲んでも一緒」と思う人もいるかもしれませんが、それは間違いです。コップ1杯の水で、必ず量とタイミングを守って飲みましょう。

### × 緑茶や紅茶

カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強くなって、不眠やふるえ、吐き気などを起こすことがあります。

### × 牛乳

牛乳と一緒に飲むと、薬の成分が壊されたり、吸収が遅くなったりして、効果が弱くなります。

### 薬を飲むタイミング

- 食前: 食事の30分前
- 食後: 食事の後30分以内
- 食間: 食事と食事の間(食後2時間くらい)
- 寝る前: 寝る前の1時間以内

