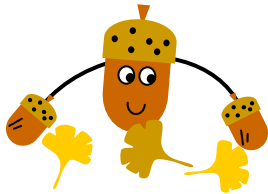


保健管理センターだより

10月号



後期の授業が始まり、朝夕もすっかり涼しくなり、過ごしやすい季節をむかえました。しかし、この時期は温度差がありかぜをひきやすくなる時期でもあります。睡眠や休養を十分にとり、バランスの取れた食事を心がけましょう。また、衣服の調整などに注意しましょう。

10月10日は“目の愛護デー”

テレビやパソコン、携帯電話やゲームに囲まれた私たちの生活。何気なく使っている目だけれど、気をつけないとドライアイや眼精疲労など、さまざまな目のトラブルを招きます。目が疲れたな？と思ったら、目薬をさす前に、ふだんの生活を振り返ってみましょう。

「疲れた生活」していませんか？

- ☐ 携帯メールが大好き
- ☐ バスや電車の中でよく本を読む
- ☐ 睡眠不足
- ☐ パソコンやゲームを何時間でもしてしまう
- ☐ コンタクトレンズの手入れをさぼりがち
- ☐ 前髪が長く、目にかかっている

疲れ目の症状

- 充血する
- 目が重たく感じる



- 目がかすむ
- 視力が低下する

このほかに、頭痛、肩こり、吐き気、腰痛など、目以外の症状を引き起こすこともあります。

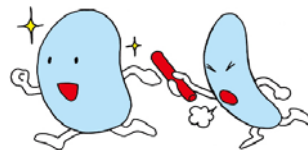
正しく
使おう！

コンタクトレンズ

コンタクトレンズは、目に直接つける医療器具です。使用方法を間違えば、目の表面を傷つけて、炎症を起こしたり、視力が落ちたり、失明することもあります。

～コンタクト使用のルール～

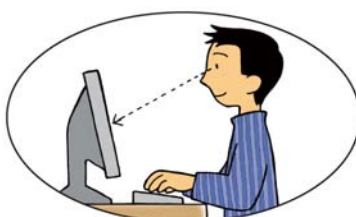
- ① 医師のもとで正しい処方をしてもらう
- ② 装着のときは手や指を石鹸で十分洗う
- ③ きちんとした手入れをして傷や汚れを防
- ④ 特に異常がなくても定期検査をする
- ⑤ レンズの貸し借りはしない
- ⑥ 装着時間を守り、睡眠時には使用しない
- ⑦ レンズの寿命や使用期限を守る



パソコンでのドライアイに 気をつけて



1時間に10分ぐらいは、
目をつぶって休憩しよう！



パソコンは、目より下に



画面に照明が反射しないように

薬について考えよう！

10月17日から23日は、「薬と健康の週間」です。皆さんは、薬を正しく使っていますか？

薬は、正しく使えば健康のためにとても役立つものですが、のみ方や使い方を間違えると、かえって体に害になることもあります。

正しい使い方をきちんと知っておきましょう。

★薬の正しい使い方

- (1) 使う回数や量、のむ時間などを守る。
- (2) 使う前に、説明書や医師・薬剤師からの指示を良く読む。
- (3) のみ薬は、コップ1杯くらいの水か、ぬるま湯でのむ。
＊お茶やジュース・コーヒーなどでのむと、薬の効果が薄れたり、強くなりすぎたりすることがあるので、要注意！！
- (4) 薬のカプセルを開けて中身を出さない。錠剤をつぶしたりしない。
- (5) 他の人が病院でもらった薬は、たとえ症状が同じでも勝手にのまない。



秋かぜにご注意！



朝晩と日中の気温差が大きな時期。

暑かった夏の疲れも残っていて体調をくずしやすいときです。

☐ からだがだるい

☐ 鼻水が出る

☐ ひどくねむい

☐ 足が重い

☐ 頭がぼんやりする

もしかしたら、かぜのひきはじめてのシグナルかもしれません。

夜は早めに休んでゆっくり休養をとれば、その分早く回復しますよ。

かぜの時は 安静に!!



暖かくして十分な睡眠をとるようにしましょう。熱が下がったから、治りかけだからと油断してはいけません。部屋の温度を適度に保ち加湿をして、室内で静かにすごすようにします。

～いんふぉめーしょん～

「知ってトクするキレイなキズの治し方」 セミナー開催のお知らせ



日時：10月21日（金）17:00～18:30

場所：深草学舎 21 号館 601 教室

講師：正しいキズケア推進委員会(ジョンソン・エンド・ジョンソン（株）)

＊最近話題の「消毒しない」「乾かさない」という新しいキズの治療法について教えて頂きます。

ぜひ、気軽に参加してみてください。詳細はHPで・・・。