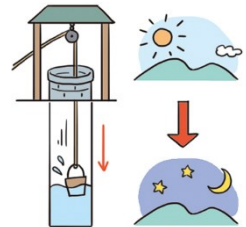


宮城第一高校保健室

## あっという間?! 気温の変化に 注意

「秋の日はつるべ落とし」という言葉があります。「つるべ」とは、井戸の水をくむために吊してある水桶のこと。それが深い井戸にストーンと落ちるようにあっという間に日が沈んでいくたとえです。実際に、夏の頃に比べるとずいぶん昼が短く、夜が長くなってきました。それに伴い、暑さも落ち着いてきました。これからどんどん気温が下がっていきませんが、とくに朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出てきます。一方で1日の中で急に気温が上がったりすることがあります。気温差による体調不良に気をつけて生活しましょう。



## 10代でも 老眼になる!?

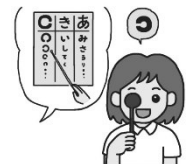


### どうしてなるの?

「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。「そんなのおじさん、おばさんになるものでしょ」と思っている人が多いかもしれませんが、10代で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。

眼のピントは、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整しています。老眼は、年をとって水晶体が厚くなり、ピントを合わせにくくなります。スマホ老眼は毛様体の働きが低下するため、ピントが合いにくくなります。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、うまくはたらかなくなり、ピントを合わせにくくなります。

10月10日



目の愛護デー


## ドライアイを悪化させる3つの「コン」

エアコン 

エアコンで部屋を乾燥させ過ぎたり、顔に風があたっていると、目の表面の涙が蒸発しやすくなります。

コンタクトレンズ 

目の表面の涙の層がレンズの裏側と表側に分かれ、涙の層が薄くなり不安定になるので、目が乾燥します。

コンピューター 

パソコンやテレビの画面を集中して見ていると、まばたきの回数が減り、目に涙が十分に行き渡りません。

# 10月12・13日は秋季体育大会

球技中心の秋季は、捻挫や打撲が多い傾向にあります。また、夜遅くまで勉強をする人も多いので集中力が欠けてケガをすることがあります。準備をして競技にのぞみましょう。



① **睡眠**  
十分に寝  
て集中カ  
アップ

**ケガ予防  
のために**



② **朝食**  
体と脳にエネルギーを  
補給・生活リズムの安定



③ **準備運動**  
ストレッチ等で  
体をほぐしまし  
よう



④ **爪を切ろう**  
自分のケガ予防  
と相手にケガを  
させないため



⑤ **水分補給**  
熱中症予防

覚えておこう！

**RICE**

「RICE」は捻挫や打撲などの応急手当の基本です。

**R**est (安静)



安静にして動かさない

**I**cing (冷やす)



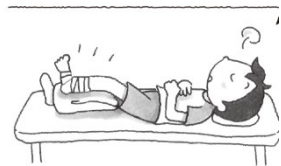
痛いところを冷やす

**C**ompression (圧迫)



押さえて圧迫する

**E**levation (挙上)



心臓より高くあげる

## 10月17日～23日は「薬と健康の週間」

現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のためには…？

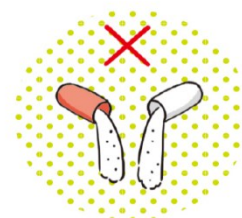


● 使う前に説明書  
(効能書き)を  
よく読む



● 用法・用量を  
必ず守る

● 飲み薬はコップ  
1杯くらいの  
水かぬるま湯で



● カプセルを開ける  
など、勝手に手を  
加えない