

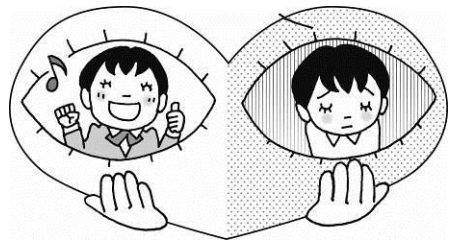
# ほしんだより



★第9号★  
2017.10.10(火)  
北谷高校\*保健室\*



最近、泣いたのはいつですか？感動が動いた時に流す涙には「カタルシス効果」があると言われています。涙と一緒に心の中のイライラやモヤモヤを外に出す「心の浄化」というような意味合いです。泣ける映画などを見て涙を流しストレス解消をすることを、「涙活(るいかつ)」とも呼ぶのだとか。芸術の秋。そんな楽しみ方もありかもしれませんね。



## こんな症状ありませんか？

<p>目やその周りの 疲れ・痛み</p>	<p>目が乾く (ドライアイ)</p>	<p>ちらついたり、かすんだり、 ピントがずれたりして、 見づらい</p>
<p>首、肩、腕、腰などの こりや痛み</p>	<p>頭痛やめまい</p>	<p>食欲が出ない</p>

そんな人は...

## 黒板の字 読めるかな？

A: 1.0以上  
一番うしろから  
でも黒板の字が  
見える

B: 0.7~0.9  
まん中よりうし  
ろで、ほとんど  
見えるが小さな  
字は見えにくい

C: 0.3~0.6  
まん中より前  
でも、小さな文字  
は半分くらいし  
か見えない

D: 0.2以下  
一番前でも、メ  
ガネやコンタク  
トレンズがなけ  
ればはっきり見  
えない

<p><b>目とIT機器の距離をチェック</b></p> <p>少し見下ろす角度で、40~50cmくらい離します。見やすいように、文字の大きさなどを調整しましょう。</p>	<p><b>連続使用時間をチェック</b></p> <p>50分以上は連続して使わないようにしましょう。「熱中すると忘れちゃう！」という人は、アラームを使うのもオススメ。</p>	<p><b>メガネやコンタクトレンズの度数をチェック</b></p> <p>速くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くのものを見づらくなります。</p>
--	---	--

目の症状の裏にいろいろな病気が隠れていることも。IT機器の使い方を見直しても治らない場合は、病院へ

## 10月17~23日 薬と健康の週間

毎年10月17日~10月24日の1週間は、「薬と健康の週間」です。医薬品を正しく使用することの大切さ、そのために薬剤師が果たす役割の大切さを一人でも多くの方に知ってもらうために、積極的な啓発活動を行う週間です。



ジュースやコーヒーで飲むのはNG

人から薬をもらわない・あげない