

# 保健だより

10 周号



土浦第一高等学校定時制保健室





の愛護デー(



夏え方に変わりはありませんか? 定期的にチェックしましょう。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、 たまには遠くをながめて休憩を!





## スマホの不適切な使用による



近くのものを見るときは、

左右の首を内側に向ける筋肉が縮んで、

「寄り首」のような状態になります。

ところが、並くのものばかり見る

生活を長く続けていると、

この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、

片方の首が内側に寄ってしまうことがあります。

これが「急性内斜視」で、とくにスマホを

近距離で長時間見続けることによって、

発症しやすくなるのではないかと言われています。

#### 急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や ホルセルがん 遠近感がわかりにくくなったりします。



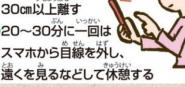


#### <u>急性内斜視を防ぐために</u>

- ー日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを覚るときは、 画面から首を

30㎝以上離す

20~30分に一回は スマホから曽線を外し、



質がかわく、ドライアイを 競れる、 ゴロゴロする 悪化させる ※ などの 8日シとは





## **カラコンに注意!**

おしゃれのために自(瞳)の色を変えたいと「カラコン(カラー・カラコン(カラー・カラコン(カラー・カランを変えたいと「カラコン(カラーが考えている人がいるかもしれません。カラコンは通販などで気軽に買えますが、品質のよくないものもあるだめ、安易に使うことによって重大ない。自の障害を起こすとは視力を補正するコンタクトレンズと同じません。カラコンは視力を補正するコンタクトレンズと同じません。カラコンは視力を補正するコンタクトレンズと同じません。

ます。どうしても っか 使いたい人は必ず がんかい 配料医に相談しま しょう。



# 多イエットサプリん飲んでもいい?

ドラッグストアや通販などで、ダイエットサプリが多数販売されています。でも高校生はダイエット サプリを飲んでもいいのかな?

ダイエットサプリは基本的に 18歳以上の大人がとることを想定して作られています。そのため、体が成長中の子ども(未成年者)がとると、成分量が多すぎて内臓に負担がかかったり、特定の栄養だけを摂り続けた結果、成長に悪影響を及ぼしたりするおそれがあります。

また、サプリを使った安易なダイエットが、 摂 食 障 害 などの病気につながるケースも心配です。

でょう けんこう まいにち しょくじ きほん かんしょく ひか えいよう 美容と健康は、毎日の食事が基本です。間食を控え、栄養バランスのしょくじ とれた食事をこころがけましょう。



### 「くすり」は正しく使おう

けがや病気のとき、からだには自分で治そうとする力(自然治癒力)がありますが、くすりはこの力を助けてくれます。ですが、くすりの使い方にはルールがあります。
①決められた量と回数、タイミングがある……たとえば、「1回につき2錠、1百3 向、食後に飲む」などです。

②コップ 1 杯の水かぬるま湯で飲む……くすりの効きたまでででいる。 
たまいままですることもあるので、お茶やジュース、牛乳などでは飲まないようにします。

