



爽りの秋を迎えました。お米、果物、きのこなど、おいしくて栄養がたっぷりの旬の食べ物が沢山できます。楽しみですね！心地よい秋風の中、体を動かすにもぴったりの季節でもあります。

2年生は修学旅行が近づいてきました。手洗い・マスク着用・黙食を励行し、3密（密閉・密集・密接）を回避して無事に出発できるように、また、旅行中も元気でいられるよう、今からしっかり体調を整えていきましょう。

## 夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！  
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！  
ちょっと読むだけのつもり  
だったのに、もう夜中の1時か...



寝ようと思ったら、  
友だちからメッセージが。  
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！

### 疲れ目のサイン 出てない？

- 目がかすむ
- 目が重い
- 目が乾く
- まぶしい
- 目の奥が痛い
- 肩こり、吐き気

### 目が疲れる原因 1

#### 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は  
50cmを目安に。  
こまめな休憩も

### 目が疲れる原因 2

#### ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には  
スマホやゲーム機から  
離れよう

### 目が疲れる原因 3

#### 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は  
眠れるように  
早めに寝よう

薬の貸し借りは



## 薬について考えよう

保健室に、「生理痛がひどいので、友だちに薬をもらって飲みました。」「頭が痛いので、友だちに薬をもらいました。」という人が来ます。

**薬の貸し借りは危険です。絶対にやめましょう。**薬の効果は人によって違い、副作用といわれるのぞまれない反応により、命にかかわる状態を引き起こすことがあります。例えば、「アナフィラキシーショック」（薬を飲んだ後に急激に血圧が下がったり、呼吸困難をおこす）は、解熱鎮痛薬（熱さましや痛み止め）を始めとして多くの薬剤で起こることがあり、日本国内では毎年数百例の事故が報告されています。また、薬の副作用は、内服薬（のみぐすり）以外にも、外用薬（めぐすり・湿布・軟こうなど）でもおこる可能性があります。

また、保護者の方に準備してもらった薬や、病院で処方された薬でも、**自分が飲んだ薬の名前は覚えておきましょう。**万が一、病院受診するときに絶対に必要な情報です。スマホにメモしておくのもいいですね。