

ほけんだより



R5.10.2
丹原西中学校
保健室

朝晩が涼しくなり、過ごしやすい季節になってきました。読書や芸術を楽しみ、勉強も集中して取り組める季節ですね。10月10日は「目の愛護デー」です。スマホやタブレットで目が疲れていませんか？目を守るために以下のことに注意して健康な目を守り続けてくださいね。



良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



10月10日は目の愛護デー

スマホ・タブレットから

目を守る 10ヶ条

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



長時間見ない

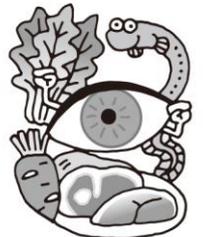
近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

目に良い食べ物もとろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。





～10月の保健行事予定～



日程	検査内容	該当学年
10月17日(火) 昼休み	色覚検査	1年生の希望者

10月17日～24日は



薬と健康の週間

薬を正しく使用して、薬と上手に付き合おう！

私たち人間は、病気やけがを自然に治す力を生まれたときから持っています。それを『自然治癒力』といいます。薬は、この自然治癒力をサポートするためのものです。使用方法を守って、正しい使い方をしましょう。

覚えておこう！

薬を飲む タイミング

- 食前 食事の30分前
- 食後 食事の後30分以内
- 食間 食事と食事の間(食後2時間くらい)
- 寝る前 寝る前の1時間以内



コップ1杯の水で、
必ず量とタイミングを守って飲みましょう。

目薬を使うとき

これはNGです



あふれるほど

ドボドボ

多すぎは副作用の原因に



点眼後に

パチパチ

鼻に薬が流れてしまいます



友だちに

どうぞ どうぞ

目の病気がうつるかもしれません



薬の効果を十分に発揮するため
正しく使いましょう

毒

と

薬

は

表裏一体



「あらゆる物質は毒である。毒になるか薬になるかは、用量によるのだ」

—スイスの医学者 パラケルスス

手術に欠かせない麻酔薬は、人間の体をしびれさせる花から発明されました。ワクチンは病原微生物を少量または害がないほどまで薄めて体内に入れることで、免疫を獲得できます。

このように、毒のある植物や病原体など、体に害があるものも、使い方や量によっては「薬」になります。反対に、体に良いものも、とり過ぎると「毒」になります。

病院や薬局で販売されている薬は、体に良い効果をもたらす用法・用量が決まられています。きちんと守って使用してくださいね。

