

# 保健だより 10月号

令和5年10月2日  
布佐中学校 保健室

## 秋が深まってきました



残暑が厳しく、最近になってやっと秋を感じられるようになりました。よく「〇〇の秋」と言いますね。食欲の秋、読書の秋、運動の秋、芸術の秋…みなさんはどんな秋を過ごしているでしょうか。朝晩の冷え込みが厳しくなるのに伴って、体調を崩す人が増えてきたように思います。衣類で調節したり、水分補給で喉を潤したりしながら、かぜをひかないように工夫しましょう。



## クスリのリ・ス・ク

風邪薬、頭痛薬、アレルギーの薬…薬は私たちが健康に生活を送るのに欠かせないものの一つです。しかし、使い方を間違えると身体に悪い影響を与えることもあります。正しく服薬できているか、確認してみましょう。



- ・使用前に説明書を読む。
- ・飲む量、飲むタイミングを守る。
- ・コップ一杯の水やぬるま湯で服薬する。
- ・カプセルを開ける等、薬の形を変えない。
- ・他人に処方された薬は、症状が同じでも飲まない。

ジュースや牛乳で飲むと、吸収が遅くなり効果が薄れてしまいます。

体重や体質に合わせて処方されるため、薬の貸し借りは重篤な副作用につながる可能性があります。

## こども食堂

## ふさ子ども食堂を知っていますか？

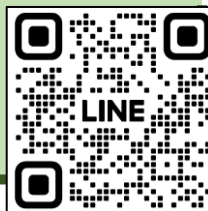


“子ども食堂”を知っていますか？子ども食堂は、温かく栄養のある食事を子どもたちから年配の方まで、誰でも食べることのできる素敵な場所です。布佐にも「ふさ子ども食堂」があり、毎月美味しいご飯を作って待ってくださっています。

**場所** : 布佐南近隣センター（平和台郵便局隣）  
**開催日** : 毎月第二水曜日に開催  
          次回は11月8日（水）17～19時半  
**費用** : 中学生まで無料・大人 300円

10月11日（水）は無料で食材を受け取ることができる“フードパントリー”を布佐南近隣センターで実施します。

子どもだけ、親子、大人だけの参加、また、1回だけの参加もできます。  
右のQRコードから事前予約ができるので、ぜひ気軽に利用してみてください。

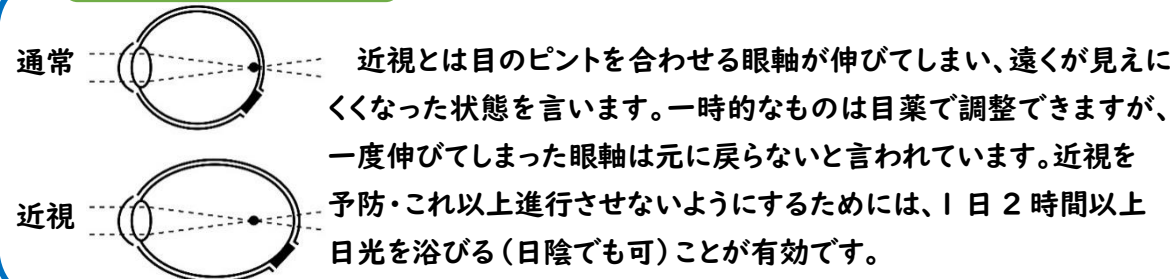


# 10月10日は目の愛護デー



世界中で「近視」の子どもが増えています。家族に近視の人がいるなど遺伝的な原因もありますが、多くは長時間スマートフォンやゲームをする、寝不足であるなど、生活によるものと言われています。

## そもそも近視って？



## 目の〇×クイズ

目は大切に…



コンタクトレンズを外さずに寝る



コンタクトレンズが目に張り付いたり、目の病気になったりすることも。昼寝をするときも同じで、外すことが望ましいです。

目薬の貸し借りは？



まつ毛や目に触れてしまい、細菌やウイルスが目薬の中に入ることがあります。それを人に貸すと、目薬を介して感染してしまいます。

テレビよりもスマホの方がブルーライトの影響を受ける



テレビを2mの距離で見るとスマートフォンを20cmで使用する方が、100倍ブルーライトの影響を受けます。特に寝る前にブルーライトを浴びると、不眠の原因になります。

