



令和4年10月18日 春日部市立飯沼中学校 保健室

10月の健康目標

●目を大切に
しよう



実りの秋にしよう！



夏のころに比べて、ずいぶん昼が短く、夜が長くなってきました。朝夕は急激に冷え込む日も増えてきましたね。何をするにも快適でよい季節ですが、日中と朝夕の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。



中間テストやしらすぎ祭などの行事も終わり、気が付かないうちに、心も体も疲れがたまっていると思います。頭痛やのどの痛みなど、ちょっとおかしいと思ったら、無理をせずに体を休めてください。体調管理をして、実りの多い秋にしてください。



10月17日～23日は
“薬と健康の週間”



薬の使い方、大丈夫？

NG 牛乳やジュースで飲む

おなかに入れば いっしょでしょ？



クスリの効き目が変わってしまうことがあります。

NG 食事と一緒に飲む

食間？食事中？



食前 30～60分
食中 NG
食後 30分以内
食間 食後2時間くらい

食事中＝食間ではありません！ それぞれ決められたタイミングがあります。

薬の使い方NG集

NG たくさん飲む

早くなおりますように～！



急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

間違った使い方はリスクではありません。説明書をよく読んで、用法・容量を守って正しく使いましょう。

NG あげる

わたしの、あげる～♪



医師から処方されたものを人にあげることは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。

「目」に優しい生活を送ろう

10月10日は、10を横にするとまゆげと目に見えることから、目の愛護デーとされています。「目」は、朝起きてから夜寝るまでの間、常に何かを見ていて、まわりから色々な情報を取り入れています。人は、かつて日が沈んだら眠るという生活リズムで暮らしていました。しかし、現代は生活が便利になり、目を使う時間が増えています。たとえば、こんなことが大きく変わりました。

目の酷使

ゲームやパソコン、スマホなど



いろいろな端末がありますが、連続して使用するとき、目を休める時間をとりましょう。また、姿勢や部屋の明るさに気をつけることで目の負担を減らせます。

夜遅くまで活動する生活



塾や習い事、24時間営業のコンビニ

夜間も昼間と変わらない活動ができるため、目を酷使する時間が長くなっています。また、夜間に強い照明を見ることは、目の負担になることもあります。



「目は心の窓、体の窓」「目の疲れは全身の疲れを表すバロメーター」といわれるくらい、目が疲れたと感じたときは、体も不調なことが多いようです。目をいたわる生活をするにはどんなところに気をつけたらいいのでしょうか。

たっぷり寝る



眠っている時間は、目を休めることができます。睡眠時間をたっぷりとりましょう。

目によいものを食べる



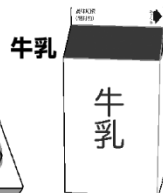
豚肉



うなぎ



レバー



牛乳

目の動きをよくする「ビタミンA」や「ビタミンB2」をしっかりとりましょう。

適度に目を休める



長い時間テレビやパソコン、スマホ画面を見続けずに、目を休める時間をつくりましょう。

★「目が疲れやすい」「黒板や教科書の字が見えにくい」と感じる人は、視力が悪くなっているかもしれません。保健室で視力検査ができます。ぜひ、検査をしましょう。

まちがいさがしにチャレンジ！



2つの絵を見比べて、7つの間違いを探してみよう！

答えは保健室に貼ってあるので、見に来てください。

