



今月の保健目標

目の健康を考えよう！

10月17日~23日は「薬と健康の週間」

現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のためには…？



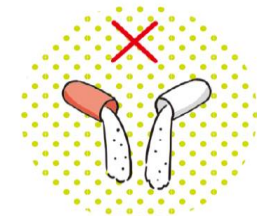
● 使う前に説明書（効能書き）をよく読む



● 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で



● 用法・用量を必ず守る



● カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない

特別なこと？ 身近な薬と「薬物乱用」

「薬物乱用」という言葉から、みなさんはどんなイメージをもつでしょうか。多くの方は覚せい剤や大麻、またはタバコやアルコールなどといった、法律で所持や使用が禁止・制限されている薬物などを思い浮かべるかもしれませんが、確かにこれらは、依存症をはじめとして心身に深刻な影響を及ぼすものが多く、その乱用の広がりや長年にわたって大きな社会問題になっていますね。



では一方、普段から私たちの身近にある薬はどうでしょうか。実は、一般的な誰もが使っている薬でも、同じようなことが起こりうるのです。ドラッグストアやコンビニ…最近では、薬はいっそう手に入りやすくなり、私たちの生活に浸透してきました。しかし、用法・用量を守らなかったり、本来の目的から外れた使い方をしたりすれば、こうした薬でもやはり「薬物乱用」にあてはまるのです。



薬は、どんなものでも『リスク』を伴います。絶対に忘れないでくださいね。

「読書の秋」の由来は、7世紀に唐のある文学者が息子に送った手紙で、学問の大切さとともに「燈火稍可親」

（涼しい秋は、夜の灯りに親しんで書物を開きなさい）と書いていたことからだそうです。10月27日～11月9日は読書週間です。秋の夜長は読書にぴったりです。ただし、その際は本と目の距離を保ち、目を大切に、夜更かししないように気をつけて読書してください。

現在、埼玉県にインフルエンザ流行注意報発令中！ 感染注意！！

目としせいをまもる！

スマホ・ゲームとのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましよう。

へやを明るくする



「寝ながら」「ねこぜ」をさける



ときどき休む（1時間→15分ほど休けい）



ごはん・おやつのはきは使わない



目と画面をちかづけすぎない



「歩きながら」はぜったいダメ！

