

# ほけんだより 10月

令和5年9月29日流山市立長崎小学校

今年の夏も暑かったですね。ようやく夏が終わり、すごしやすくなってきました。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。でも、集中しすぎて、目と本の距離が近くなっていますか？10月10日は「目の愛護デー」です。ゆっくり目を休ませる時間も大切です。

## 薬はなぜ水で飲むの？

「水かぬるま湯で飲んでください」と書かれている飲み薬が多いです。「おなかの中で他の物と混ぜるし、何で飲んでも一緒」と思う人もいますが、それは間違いです。


### × 緑茶や紅茶

カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強くなって、不眠やふるえ、吐き気などを起こすことがあります。

### × 牛乳

牛乳と一緒に飲むと、薬の成分が壊れたり、吸収が遅くなったりして、効果が弱くなります。

このようなデメリットがあるので、薬は必ず、水で飲みましょう。



## 目、疲れてないかな？



まぶたがひきひくす  
目がかすむ  
目の奥が痛い  
目が充血する  
目が乾く  
こんな症状があったら、目が疲れているサイン。早めに寝て、目をゆっくり休ませましょう。

インフルエンザやコロナなどの感染症にかからないためにも、手洗いをしっかりしましょう！

## きれいな手になってる？



洗い残しが多い場所です。特に、利の手は注意して洗いましょう。

### 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。



### 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。



### 遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、まどそとけしき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。



### まばたきを忘れない

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



## 10月10日は目の愛護デー

# 目を守る10ヶ条

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。

### 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。



### 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、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。



### 適度な運動を

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



### 目に良い食べ物もとりょう

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。



### 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、疲れ目の原因になります。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



### 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。

