

ほけんだより

西岐波中学校 保健室

暑い日が続いていましたが、ようやく少しずつ秋の気配を感じるようになりました。

この時期は、1日の気温差が大きいため体調を崩しやすい時期です。体調管理をしっかり行い、元気に過ごしましょう。

10月17日(日)～23日(月)は

薬と健康の週間です。

「薬と健康の週間」とは、薬に関する正しい知識を多くの人に知ってもらうための、国が定めたものです。

薬の使用期限を確認しましょう。



薬には使用期限があります。薬を服用するときは必ず使用期限を確認しましょう。

使い方・量を守りましょう。



同じ薬でも、年齢や身長、体重により飲む量が違います。

薬に添付されている説明書や主治医・薬剤師の指示に従い服用してください。

薬は人にあげません。



一人ひとりの体質等により、自分に合う薬と合わない薬があります。

保健室でも内服薬をわたすことはできません。必要な人は家庭で準備してください。

薬の食前、食後、食間とは??

食前

食事の1時間～30分前

食後

食事の後30分以内

食間

食事の後2時間たってから、食事と食事の間に服用

薬を正しく飲みましょう

10月10日は

目の愛護デーです



目にやさしい生活を心がけよう

勉強や読書をするときは



- 本やノートから目を30センチ以上離しましょう
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう
- 部屋を明るくしましょう
- 1時間ぐらいで10分ほどの休けいをとしましょう

日常生活では



- 前がみは、目にかからないようにしましょう
- 目を休ませるために、すいみを十分とりましょう
- バランスのよい食事で、目にも栄養を与えましょう
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう

テレビを見たり、ゲームをするときは



- テレビやゲームの画面は長時間続けて見ないようにしましょう
- ゲームをする時は、一日1時間までにしましょう
- 意識してまばたきをしましょう

■目が窒息！？

血液は、体の各臓器に酸素を運びます。でも、黒目（角膜）には血管がないので、目の表面を覆う涙の膜が、酸素を取り込み目に運んでいます。



■目が傷だらけに！？

目にゴミが入ったとき、涙が出ます。異物を涙が洗い流しているのです。もし涙がなかったら、繊細な目はたちまち傷だらけになってしまいます。



コンタクトレンズは涙の上に装着するので、涙の膜が乱れ、途切れてしまうことも。自宅では早めに外して、涙の膜を元に戻す時間を作りましょう。

もしも涙がなかったら