

ほげんだより 10月

盛岡となん支援学校 保健室 R4.10月

10月10日は、10を横にすると、人の顔の目と眉に見えることから『目の愛護デー』に定められています。他にも、1010（せんとう）の語呂合わせと、以前「体育の日」だったことも関係して『銭湯の日』でもあるそうです。スポーツで汗をかいた後のお風呂は気持ちいいですね。

疲れがとれ、快眠やリラックス効果のあるお風呂、これからの季節はカゼ予防にもかかせません。ちょっとぬるめのお風呂がおススメですよ。



夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か...



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！ 疲れ目のサイン 出てない？

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目の距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

疲れ目解消 4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



10月17日~23日は『薬と健康の週間』です

薬は病気を治すために使いますが、間違った使い方ではかえって健康を損ないます。薬について気になることは、かかりつけ薬局・薬剤師さんに相談しましょう。

決められた時間に飲む

食前
食事の1時間~30分前

食後
食事のあと30分以内

食間
食後2時間くらい

就寝前
就寝する30分くらい前

薬を飲み忘れた!

これ、OK?

薬の効き目は、体の中の薬の量と関係しています。適切な血中濃度になるように、それぞれ用法・用量が決められているのです。

飲み忘れても、2回分飲むのは**ダメ!**

飲み忘れたから**2回分**飲もう

1日3回のむくすりの場合

— 1日3回きちんとのんだ場合 昼のみ忘れて夜2回分のんだ場合

高
くすりの血中濃度

危険な範囲
効き目が現れる範囲
効き目が現れない範囲
時間

朝のむ 昼のむ 夜のむ

守ろう! 薬の約束 **3つのない**

× 飲まない****

コーヒーやジュースで

薬の効果が下がったり、副作用が出てしまったりする場合があります。薬を飲むときは、水かぬるま湯で。

× 貸し借りし****

原因や症状によって、必要な薬や量は違うので、家族や友達での薬の貸し借りはしてはいけません。

× 頼りすぎない****

体が持つ力を「サポート」するのが、薬の役目。健康な体作りには、食事・運動・睡眠のバランスが大切です。

薬は 用法・用量 を守って 正しく 使いましょう

10月15日は世界手洗いの日

洗い残しが多いポイント **5つ**

- ① ゆびさき
- ② ゆびの間
- ③ 手首
- ④ 手の甲
- ⑤ 手のひらのしわ

忘れず洗おう!