

ほげんたり10月

今月の保健目標

目の健康について
理解しよう

R1・10・1 流山市立おおたかの森中学校 保健室

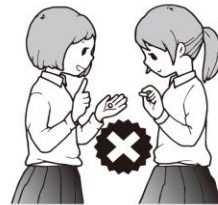
みなさんは夜しっかりと眠ることができていますか？このところ、特に3年生では、夜勉強をして、睡眠時間がだんだんと少なくなっている姿がみられます。また、朝食を食べてから登校していないという人もみられます。健康な毎日を送るには適切な生活習慣が肝心です。生活習慣を見直して、実りの多い秋にしましょう。

10月17～23日は薬と健康の週間

すべての薬は「主作用」と「副作用」をあわせ持っています。そのため、効果の持続時間や安全性などを考えた上で、用法・用量が決められています。

薬は、コップ1杯の水かぬるま湯で飲んでください。ジュースやお茶などで飲むと薬の効き目が変わることがあります。また、水の量が少ないとのどや食道などにはりついてしまうことがあります。

使い方を間違えれば、体に悪影響を及ぼす「毒」になることもあります。十分に注意して服用しましょう。



処方されていない薬は飲まない・もらわない



使用期限を確認する



飲み忘れても2回分まとめて飲んだりしない

薬の説明書、何が書いてある？

市販薬に添付された説明書。じっくり読んだことがありますか？効果や用法・用量の他にも大事な情報が。

●副作用

ショック症状など、思いもよらない症状が出ることもあります。

●併用してはいけない薬

効きすぎたり、効果が変わってしまうことがあります。

●取り扱いの注意

保管の仕方にも注意を。水気で分解してしまう薬もあります。

★服薬中に具合が悪くなった時には念のため、処方箋や市販薬の添付文書を持って行きましょう。



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分ほどの休けいを取りましょう

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



色の見え方いろいろ

友だちと同じ写真を見ていて、青と緑の間くらいの色を「これは青だ」「いや、これは緑でしょ」と見え方に違いがあるのに気づくことがあります。同じ色なのにどうして？

ものを見たときに色を感じとっているのが目の網膜にある錐体細胞。赤担当、緑担当、青担当の3種類がいます。それぞれの細胞の数などは、人によってちょっとずつ違って

いて、色の見え方にも個人差があるといわれています。

今隣にいる人にも、自分とはちょっとだけ違う世界が見えているのかもしれない。



保護者の方へ

9月から市内小学校ではインフルエンザが流行し、既に学級閉鎖が行われた学校がありました。現在は落ち着きましたが、これからが流行する季節です。健康管理に気をつけていただき、登校前の体調の確認と、検温、マスクの着用をお願い致します。