

からだ

R5.10.11 No.9
美濃加茂市立西中学校 保健室

9月は夏のような暑い日もありましたが、10月に入ってから朝晩寒くなってきました。これから秋が深まってきますね。気温の変化に負けて、風邪をひかないようにうがい・手洗いを忘れずに、自分で健康管理をしていきましょう。

良い姿勢で



画面を見る時は背筋を伸ばし、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、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

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。

意識してまばたきをしましょう。



スマホ・タブレットから

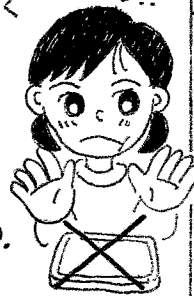
目を守る 10ヶ条

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

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。



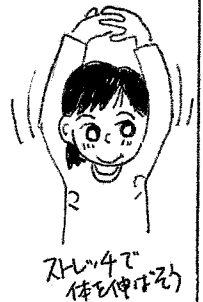
睡眠は十分に

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長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。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よう

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。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

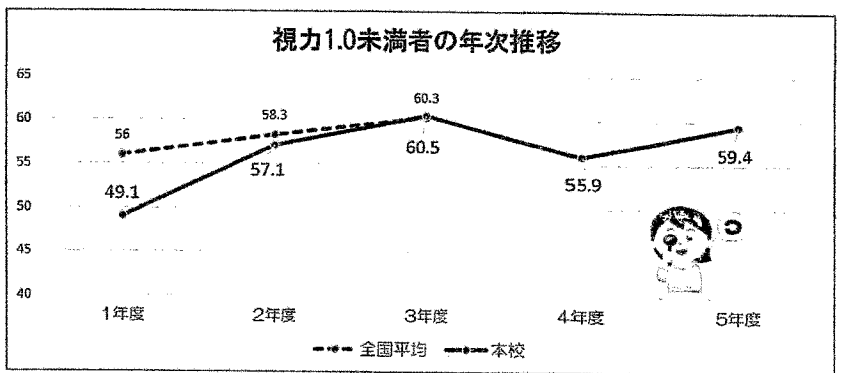
見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



近頃の視力は?

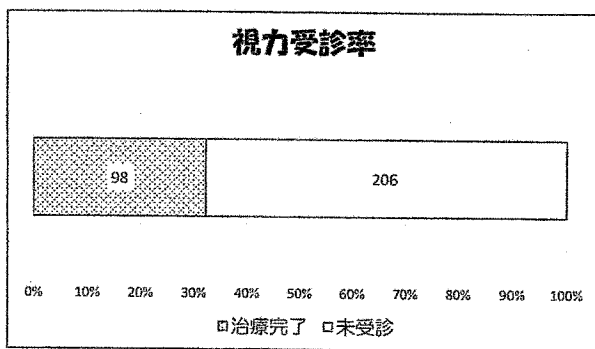
右のグラフは「視力1.0未満者(B以下)の年次推移(4月測定)」のグラフです。今年度は59.4%。約6割を占めています。

今の時代、メディア機器はかかせない物になっていますが、使用時間が長いと目の負担がますます大きくなっています。



左のグラフは、今、現在の眼科受診率です。32.2%です。視力は放っておくとどんどん低下してきます。早めの受診をお勧めします。

また、メガネやコンタクトレンズを使用している人も年に一度は専門医の受診をお勧めします。



10月17~23日
薬と健康の週間

薬は用量・使用法を守って使用しよう

みなさんは腹痛、頭痛、のど痛やかぜなどの時に薬を服用しますが、体には、病気を自分で防いだり治そうとする力が備っています。そのサポートをするのが薬。薬は使用方法を間違ってしまうと、からだに害を及ぼすこともあります。副作用と副作用を知り上手につき合うことが大切です。

決められた量を飲む

身長や体重が大きくても、内臓の働きまで大人と同じではありません。体に負担がかかってしまうので必ず「15歳未満」の用量を守りましょう。

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分後
- 食間... 食後2時間後くらい
- 就寝前... 就寝する30分くらい前



((薬はなぜ"水で"飲むの?))

X 緑茶や紅茶

カフェインも多く含む飲食物で飲むと、薬の作用が強くなり、不眠やふるえ、吐き気などを起こすことがあります。

X 牛乳

牛乳と一緒に飲むと、薬の成分が壊されたり、吸収が遅くなったりして、効果が弱まることがあります。

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。

