

保健だよっ 10月

R7. 9. 30 太田市立南中学校

☆厳しい残暑もやっと峠を越え、秋らしさを感じられるようになってきました。明け方は気温が下がり、肌寒く感じることもあります。気温や体調に合わせて、衣服の調節をするようにしましょう。また、疲れや気温の変化から体調を崩している人も増えてきて、心配しています。うがい・手洗い・換気等、引き続き一人ひとりが感染予防を心がけて、元気に過ごしてほしいと思います。



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。



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。



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。



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。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



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。



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。



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。



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。



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。



ドライアイを悪化させる3つの「コン」

エアコン

エアコンで部屋を乾燥させ過ぎたり、顔に風があたっていると、目の表面の涙が蒸発しやすくなります。

コンタクトレンズ

目の表面の涙の層がレンズの裏側と表側に分かれ、涙の層が薄くなり不安定になるので、目が乾燥します。

コンピューター

パソコンやテレビの画面を集中して見ていると、まばたきの回数が減り、目に涙が十分に行き渡りません。

ドライアイの人は、3つの「コン」の使い方を振り返ってみましょう。
ホットタオルなどで目を温めるのも、涙の分泌量が増えてオススメです。

10月15日は世界手洗いの日

☆世界には不衛生な環境や生活習慣を強いられ、感染症にかかって亡くなってしまう子供がいます。その多くは石けんで手洗いするだけで予防できるものだそうです。そのことをきっかけに病原菌から自分の体を守るための正しい手洗いを世界中に広めようと、『世界手洗いの日』がユニセフによって設けられました。日本は、すぐに水を使える環境にあり、石けんもあります。この環境に感謝して、石けんを使って正しい手洗いを続けていきましょう。

☆新型コロナウイルスやインフルエンザの感染予防で、『手洗い』が習慣になっていると思います。しかし最近ちょっとさぼり気味の人はいませんか？またせっかくなきれいに洗っても、ハンカチを持っていなかったり、体育着で拭いていたりしたら意味がありませんよね…。

いつもきれいなハンカチやタオルを持ち歩くようにしましょう。そして自分の体を守りましょう！

10月17日～24日は薬と健康の週間

☆「薬」は症状を改善し、病気やけがを治すためにとても役立つものです。しかし程度の差はありますが、薬は効き目（効能・効果）だけでなく、副作用という「リスク」も併せ持っています。薬の飲み方にもルールがありますので、ルールを守って正しく飲みましょう。



○決められた時間に決められた量を飲む

薬は飲む時間、飲む量が決められています。説明をよく読み、記載事項を守りましょう。

○人にあげない、人からもらわない

薬は症状に合わせてお医者さんが処方しています。友達はもちろん、家族であっても貸し借りをしてはいけません。また、薬にもアレルギーがあります。市販薬を飲む際も保護者の方に確認してから飲みましょう。



○水かぬるま湯で飲む

飲み物に含まれる成分が薬の効果を減少させてしまったり、逆に効果を強めてしまったりすることがあります。水とぬるま湯以外で薬を飲む場合は薬剤師さんに相談をしてみましょう。

