

保健だより 10月

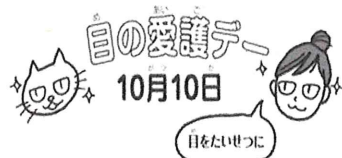
令和8年 10月

大島中学校

過ごしやすい季節になってきました。「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように、この時期は何をするにもよい季節です。その一方で気温差が激しく、体調を崩しやすい時期でもあります。行事も多く、疲れも出るころかと思います。毎日を健康に過ごせるように自分の生活習慣を見直してみましょう。

10月の保健目標

☆目を大切にしよう☆



「目の愛護デー」は、目の健康や大切さについて考える日です。

人は、情報の8割から9割を目から得ているといわれています。それだけ、目はたくさん働いています。また、テレビやゲーム、タブレットなどに囲ま

れ、目を酷使することが多くなっています。

大切な目の健康を保つために、次のことに気を付けていきましょう。

- ☐ パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない
(1時間使ったら、10分間は目を休める)
- ☐ パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- ☐ 目により栄養を摂る(ビタミンA・B群・C・Dなど)
- ☐ 睡眠時間をしっかりとる
- ☐ 定期的に眼科検診を受ける



大切な目、あなたは大丈夫？ドライアイ

《ドライアイとは？》

涙の量が減って目が乾燥した状態を言います。涙が目の表面を覆うことで潤っていますが、まばたきが減ったりして、涙が行きわたらなくなったことで目が乾燥し、目の表面の細胞が傷つくことでドライアイになります。

《もしかして、ドライアイかも？》

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 目が疲れやすい | ☐ 目がしょぼしょぼする | ☐ 涙が出る |
| ☐ 目が乾いた感じがする | ☐ 目が赤くなりやすい | ☐ 目が重たい |
| ☐ 目が痛む | ☐ 光をまぶしく感じる | |

※チェックの多い人はドライアイの可能性あります。



《予防法は？》

- 目が疲れたらひと休み。
- テレビやモニター、スマホ画面は「目線より下」に。
- コンタクトレンズを使っている人は、定期的に眼科受診を。

《放っておくとどうなる？》

進行すると目の表面に傷がつき、痛み・見えづらさ・開けづらさが続くなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。「気のせい」「太したことない」などと片付けずに早めに眼科を受診しましょう。コンタクトレンズを使っている人はドライアイになりやすいので要注意！



薬に頼りすぎない生活を

薬と健康の週間 10月17日～23日

お腹が下ったときは下痢止め、かぜをひいたらかぜ薬。その他にも塗り薬、貼り薬・・・と、現代の私たちの生活は、さまざまな薬と切っても切れない関係にあると言えます。スーパーやコンビニで買えるものもあり、近年、より身近になった印象がありますね。ただ、その手軽さ・便利さに頼るあまり、「具合が悪くても薬を飲めば治る」「食事をしなくても栄養さえ摂ればいい」などと考えていませんか。



病気やけがを治す、本来の体の力「自然治癒力」が発揮されるためには、十分な休養(睡眠)や栄養バランスのとれた食事をはじめ、よい生活習慣の継続が欠かせません。薬はあくまでも心身の健康を“サポート”するためのものです。頼りすぎることなく、上手につきあっていきたいですね。

NG 牛乳やジュースで飲む

おなかに入れば いっしょでしょ？



クスリの効き目が変わってしまうことがあります。

NG 食事と一緒に飲む

食間？ 食事中？



食前	食中	食後	食間
食前 30～60分	食中 NG	食後 30分以内	食後 2時間 くらい

食事中＝食間ではありません！ それぞれ決められたタイミングがあります。

薬の使い方NG集

NG たくさん飲む

早くなおりますように〜！



急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

NG あげる

わたしの、あげる〜！



医師から処方されたものを人にあげることは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。



10月15日は世界手洗いの日



今年は例年より早くインフルエンザの流行がみられます。インフルエンザだけでなく、かぜなどの感染症予防に最も効果的な方法は手洗いです。石けんを使って丁寧な手洗いをしていきましょう。そして手を洗った後は、清潔なハンカチで水分を拭き取りましょう。すぐ使えるようにポケットにハンカチ、入っていますか？

洗い残しの多い部分

