

ほけんだより 10月

丸子中学校

保健室

令和5年10月5日

10月13日は「サツマイモの日」。サツマイモは別名「^{じゅうさんり}十三里」と言います。由来は、江戸時代、産地として有名な今の埼玉県川越市から江戸までの距離が十三里(約51km)だった、「栗(九里)より(四里)おいしい」ので、九+四=十三とした…などの説があります。サツマイモには、便通がよくなる食物繊維や、肌に良いビタミンCなどの栄養が豊富です。ぜひ旬の今、食事に取り入れてみましょう。

10月の保健目標・・・目を大切にしよう



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になります。大切な目を守るためのポイントを覚えておきましょう。

疲れ目 チェック

<input type="checkbox"/> 目がかすむ
<input type="checkbox"/> 目がしょぼしょぼする
<input type="checkbox"/> 目が乾く
<input type="checkbox"/> 目が赤い
<input type="checkbox"/> 目の奥が痛い
<input type="checkbox"/> 目に異物が入っている感じがする
<input type="checkbox"/> まぶたが重い
<input type="checkbox"/> 頭痛がする
<input type="checkbox"/> 吐き気がする
<input type="checkbox"/> 肩こりがひどい

チェックが多いほど、目が疲れているかも。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

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。	睡眠は十分に 睡眠不足だと目の疲れが十分にとれません。
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です。30分に1回は画面から目を離して休憩しましょう。	適度な運動を 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。
遠くを見て目を休める 画面を30分見たら窓の外景色を20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。	目に良い食物をとろう にんじん、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。
まばたきを忘れない 集中してしているとまばたきの回数が減りドライアイの原因に。	目にあったメガネ・コンタクトレンズを 度数があっていないと頭痛や疲れ目の原因に。
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	気になるときは眼科へ 見えづらい、目の疲れがとれない時は早めに病院へ。



10月17日～23日

薬と健康の週間

「頭痛薬ありませんか？」といった声を保健室で聞くことがあります。保健室では飲み薬を渡すことはできません。なぜなら、薬は医師や薬剤師の指示のもとで飲むことが原則だからです。体質や体重、年齢などは人それぞれですので、飲み慣れていない薬を飲むことは副作用やアレルギーの関係で危険があります。頭痛や腹痛のときに普段から飲んでる薬があるという人は、常備薬としていつも持っておきましょう。

薬を正しく飲めていますか？

薬は症状を和らげたり、ウイルスと戦う身体の力を助けたりしてくれるとても頼りになる存在です。しかし薬局やドラッグストアで購入できる薬でも、用法・用量を守らずに使用することは、**薬物乱用**です。説明書などを讀んだり、薬剤師に確認したりして、慎重に向き合い、自分の体に大きな影響をあたえるものであると自覚しましょう。

薬を飲むときに気をつけること

- 薬についている説明書を必ずよく読みましょう。
- 用法・用量を必ず守りましょう。多く飲めば治るというものではありません。説明書に用法・用量が書いてあります。
- 飲み忘れたときに、忘れた分をまとめて飲むことはしてはいけません。
- 薬はたくさんの水またはぬるま湯で飲みましょう。
- 自分の処方された薬を他の人にあげてはいけません。他の人からもらった薬を飲んではいけません。
- 薬には「効果」と「副作用」があります。市販薬を購入する時は薬剤師に相談しましょう。

飲む時間

食前・・・食事の30分前 食後・・・食事の30分後 食間・・・食事の約2時間後 就寝前・・・寝る30分前

薬を飲むその前に・・・私たちに「**自然治癒力**」があります。

「自然治癒力」とは、もともと私たちの体に備わっている病気やケガを治す力のことです。外から入ってきたウイルスをやっつける免疫というシステムや傷ついた皮膚や血管を修復する力などがあります。

自然治癒力が最大限に働くよう、日頃の生活習慣を意識しましょう。十分な睡眠やバランスの良い食事、適度な運動で病気やケガからの回復を早めることができます。



秋の尿検査があります！



提出日：10月12日(木)朝8:45 忘れた人：10月13日(金)朝

女子で提出できない人は保健室まで別の日程を聞きにきてください。

薬はなぜ水で飲むの？

「水かぬるま湯で飲んでください」と書かれている飲み薬が多いです。「おなかの中で他の物と混ざるし、何で飲んでも一緒」と思う人もいるかもしれませんが、それは間違いです。



緑茶や紅茶

カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強くなって、不眠やふるえ、吐き気などを起こすことがあります。



牛乳

牛乳と一緒に飲むと、薬の成分が壊れたり、吸収が遅くなったりして、効果が弱くなります。



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。