

健康



10月号

すっかり涼しくなり、過ごしやすい季節をむかえました。しかし、この時期は温度差があり、かぜをひきやすくなります。睡眠や休養を十分にとり、バランスの取れた食事を心がけましょう。また、衣服の調整などに注意しましょう。

10月10日は“目の愛護デー”

目の疲れは、視力の低下を引き起こすだけでなく、脳を疲れさせます。日頃の生活で目を疲れさせないようにしましょう。

- ・正しい姿勢で、筆記用具（シャープペンシル等）は、濃いものを使い、明るさに気をつける。
- ・目と本の間は30センチ以上離す。暗いところ、日のあたりすぎるところで読まない。
- ・テレビを1時間以上続けて見ない。部屋を明るくして、2～3メートルはなれて見る。時々休憩する。（テレビゲームやスマホも同様）
- ・好き嫌いなく、何でも食べる。

（特に、ニンジン、ホウレンソウ、バターなどに多く含まれるビタミンAがよい）

- ・目にゴミが入っても手でこすらないように。汚れたタオルやハンカチで顔を拭かないようにする。
- ・前髪が長いと視界が悪く、目の神経を疲れさせ視力低下につながることもある。



10月の予定

日	曜	行事
1	火	2学期中間考査発表
3	木	漢字テスト④
4	金	遠足
8	火	2学期中間考査（～11日）
24	木	人権・同和教育HR②
31	木	HR（レクリエーション）

薬の飲み方

かぜをひいたとき、病気になったときなど、様々な種類の薬を飲むことがあります。

正しい薬の飲み方について、この機会に考えてみましょう。

- ・薬はたくさんの水で飲みましょう。薬は、からだによく吸収されます。水が少ないと、のどや食道にはりついて炎症や潰瘍などを引き起こす可能性があります。
- ・薬を飲み忘れた時は、基本的には、思い出したらすぐ飲みましょう。しかし、薬によって飲み方が違うこともあります。もらう時に、お医者さんや薬剤師さんにたずねましょう。
- ・薬は、水または白湯で飲みましょう。ジュースなどで飲むと、薬の効き目が悪くなったり、より胃に負担がかかったりしてしまいます。また勝手に飲むのをやめてはいけません。薬によっては、かえって症状を悪くさせてしまうこともあるからです。