

10月のほけんだより

郡山市立緑ヶ丘中学校
平成29年10月3日

10月は、晴れの日が気温がぐんぐん高くなる一方、日ざしのない、くもりや雨の日が、ぐっと気温が下がり、かぜをひいたり、体調を崩しやすい時期です。これからは、衣服の調節をこまめにするとともに、毎日の手洗い、うがい、睡眠や栄養をしっかりとって生活リズムを整え、体調管理に気を配っていきましょう。

薬 正しく使ってますか？ 10月17日～23日 薬と健康の週間

薬は正しく 飲もう

勝手に薬を併用しない

2種類以上の薬をあわせて使うと、それぞれが作用して、どちらかがもう一方の薬の効果を弱めたり強めたりすることがあります。また、全く別の副作用が出てしまうこともあります。



そのままのかたちで飲む

薬はそのままのかたちで飲むと一番効果があらわれるようにできています。飲みにくいからといって、錠剤をつぶしたり、カプセルから中身を出したり、粉末をジュースにとかすなどして飲んではいけません。

薬を飲む量・時間・回数を守る

年齢や体重によって薬の量は決まっています。自分で勝手に変えるのはやめましょう。また、1回飲み忘れたからといって、2回分まとめて飲んだりするのはやめましょう。

もらったり、あげたりしない

同じような症状に見えても、人によって使う薬はちがいます。



水かぬるま湯で飲む

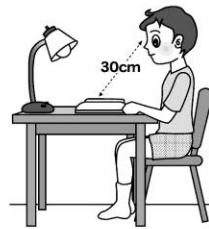
コーヒー、お茶、ジュース、牛乳などは薬の吸収をさまたげることがあります。



大切な目をいたわろう

近視は遠くが見えにくくなることですが、最近近視になる子どもがふえているといわれています。読書、テレビ、ゲーム、パソコンを使うときの姿勢、環境など、ふだんから目をいたわる生活を心がけ、近視から目を守りましょう。

ねころがったり、悪い姿勢で本を読んでいる人はいませんか？



☆読書や勉強

- せすじをのびした正しい姿勢で
- 本から30センチ以上目をはなす
- 暗いところや、明るすぎる
- ところでは本を読まない
- 1時間本を読んだら10分ぐらい休ける

長い間テレビやゲームに夢中になっていると、目はとてもつかれます。



☆パソコン・テレビ・テレビゲーム

- パソコンやゲームなどは時間を決め、長時間続けない（40分以上は続けない）
- 暗いところや明るすぎる
- 画面に近づきすぎない
- まばたきが少なくなってしまうことに注意する
- 部屋が乾燥しすぎないように注意する

ふだん近くばかりを見て作業している目はつかれています。遠くを見て目を休めましょう。



☆目を休めよう

運動やさんぽなどをして、遠くの景色を見たりして目をいたわります。また、ふだんから栄養や睡眠を十分にとって、規則正しい生活を心がけることも大切です。見えにくくなったなら、眼科で相談しましょう。

