

ほけんだより 10月号

平成 29 年 10 月 2 日
釜利谷中学校
保健室 志村里美

文歌祭に向けて、素敵な歌声が校内に響いていますね。歌うことは健康に良いということを知っていましたか？大きな声で歌うことでストレス発散になるだけでなく、腹式呼吸をすることで、免疫力を高めたり、自律神経を整えたりする効果があります。みんなで楽しく歌って、健康になりましょう。

薬と健康の週間 10月17~23日

10月17日~23日は、薬と健康の週間です。この機会に、薬についての正しい知識を身につけましょう。

薬を飲むときはタイミングが重要！

① 朝昼晩の食事に合わせて

食前：食事の **30~60 分前** に飲みます。

胃の中に何も無い状態で飲んだほうが効果的な薬は食前に飲みます。

食間：食事をしてから **2 時間経過してから** 飲みます。

※食事をしながらではありません

食事の影響を受けやすい薬は食間に飲みます。

食後：食後 **30 分以内** に飲みます。

胃に刺激を与えるような強い薬は食後に飲みます。

② 指定された時間に

「〇〇時間おきに内服」「〇〇時に内服」といった時間を指定されるときがあります。検査前などに必要な薬を飲み忘れると検査ができないときもあります。

③ 痛みなどの症状が出たときに

解熱剤や咳止めなど、その症状が出たときだけに飲むものがあります。頓服薬といます。

その他の薬を飲むときのルール

- ◆水・ぬるま湯で飲む
- ◆使用期限を確認する
- ◆ほかの人と交換しない

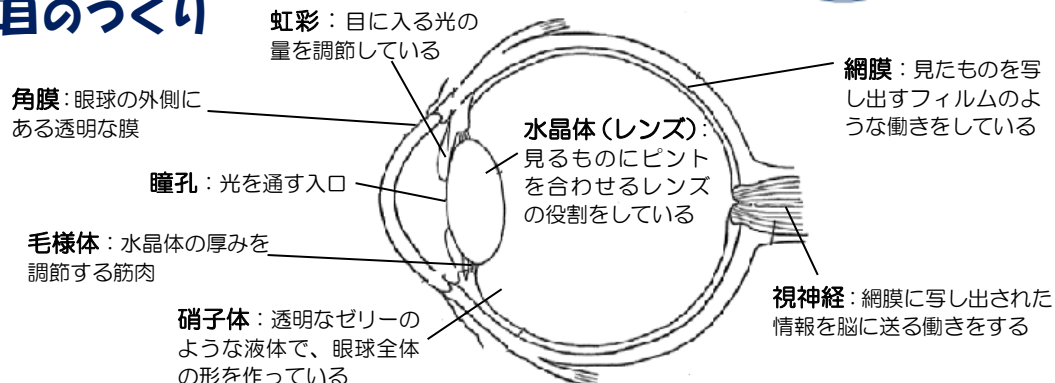
参考文献：日本調剤HP <https://www.nicho.co.jp/medicine/dosing/>

10月の保健目標

目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デーです。この機会に、目を大切にするについて考えてみましょう。

目のつくり



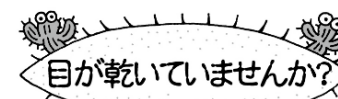
目を大切にするためには…

一生、目を大切にするための7つの約束

- 1 スマホを使いすぎない
目の筋肉の長時間の緊張がNG
まばたきの回数の減少もNG
- 2 栄養をきちんととる
特に目の健康に大切なのはビタミンA・B、たんぱく質など
- 3 運動をする
- 4 睡眠をたっぷりとる
- 5 紫外線をブロックする
目の病気の原因になる紫外線は
ぼうしやサングラスでブロック
- 6 たばこはすわない
喫煙は目の病気のリスクを高める
- 7 眼科で定期健診
メガネやコンタクトレンズの度数を確認

目のつくりは、中学2年生の理科の授業でも学習します。覚えておきましょう！

スマホやゲーム、テレビなど、画面をじっと見つめていると、まばたきの回数が少なくなり、目が乾いてしまいます。長時間の使用には注意をして、時々画面から目をそらしてまばたきをしましょう。



テレビやゲームは時間を決めて



イラスト：健10月号