

保健だより

10月

2022. 10. 7 No.10
函館市立湯川中学校

食欲の秋、読書の秋、実りの秋、芸術の秋、スポーツの秋・・・。
「〇〇の秋」にはいろんなものがありますね。気候も過ごしやすくなり、
食べ物もおいしい時期。いろんなことに打ち込める絶好の季節の到来です！



10月10日は目の愛護デー

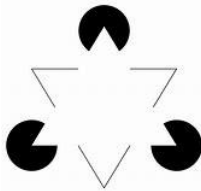
画面を見る姿勢が悪くなっていますか？

	画面と目の距離が近い！ ↓ うつむく姿勢になるので、首・背中への負担が増える 目からの刺激と姿勢の負担から、「めまい」や「頭痛」の原因に・・・。
	↓改善策↓ ・画面の角度を傾けてみよう ・画面と目の距離は30cm(手のひら2つ )以上 ・椅子に深く座り、背筋をのばして座ろう ・床に両足をつけよう ・1時間使用したら、10分は目の休憩をしよう

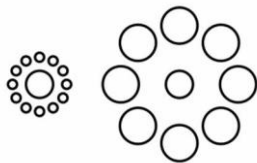
目の錯覚



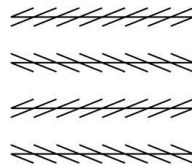
真ん中に△が
見える？



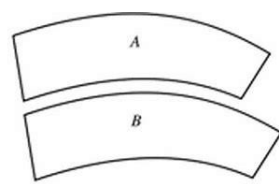
真ん中の◎は
同じ大きさ？



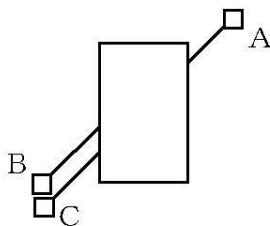
横の線は全部
まっすぐ？



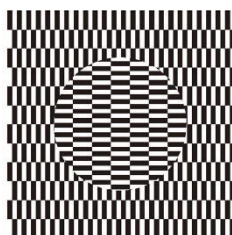
2つの図形は
同じ大きさ？



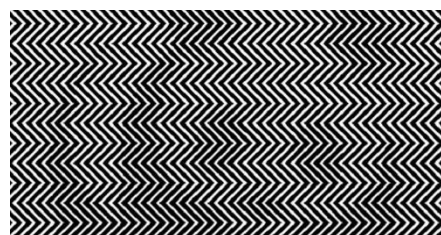
A線はどちらに
つながっている？



○の中が動いて
いる？



何の動物が
見える？



10月17日～23日は「薬と健康の週間」

薬は正しく使いましょう

ポイント1 薬を飲むタイミングを守りましょう

薬はそれぞれ決められたタイミングに飲まないとう効果がなかったり、副作用を生じたりします。
必ず決められたタイミングで飲みましょう。

知っていますか？

食前、食後、食間、就寝前、^{とんぶく}頓服の違い

～すべて「薬を飲むタイミング」を表す言葉です～

- 食前：胃の中に食べ物が入っていないとき（食事の約1時間～30分前）
- 食後：胃の中に食べ物が入っているとき（食事の後約30分以内）
- 食間：食事と食事の間（食事の約2時間後）
※食事中に飲むことはありません
- 就寝前：就寝する約30分前
- ^{とんぶく}頓服：発作時や症状のひどいとき

「食間」とは・・・
食事と食事の間！



薬の説明書はよく読みましょう！



ポイント2 薬を飲む量や期間を守りましょう

薬は決められた量より多く飲んだからといって、よく効くものではありません。

多く飲むことによって、副作用や中毒症状が現れることもあります。

また、症状が治まったからといって使用をやめると、病気が再発したり完治しないことがあるので、ネットなどの情報で勝手に判断せず医師・薬剤師などの専門家に相談しましょう。



～健康食品の摂り過ぎに注意～

「健康食品は、食品だからいくら食べても害はない」と思われがちですが、食品でも多く摂取すると有害な作用がでる場合があります。目安となる量をきちんと守りましょう。

10月17日
～10月23日 薬と健康の週間

「薬は使い方が正しいで」

人間の味方にも敵にもなります。

正しく上手に利用しましょう。



薬そのむときは
自分勝手な判断はせず

使用上の注意を
しっかり守りましょう。



病院で処方された薬は勝手な判断で
他の人にあげてはいけません。
法律に融れる行為でもあります。



薬は病氣そのものを治すものではなく、
症状をやわらげ自然治癒力を助けるもの。
安易に薬に頼らず、まずは自然治癒力を
高めるために日頃から規則正しい
生活を送るよう心がけることが大切。

