

ほけんだより 10月

10月の保健目標
・目の健康について
考えよう

南城市立佐敷中学校
保健室
2023. 10

暑さも和らぎ、過ごしやすい日が多くなってきました。秋といえば、「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」、そして「食欲の秋」と何をやるにも快適でよい季節です。しかし、気温差や気圧の変化が激しいので体調を崩しやすくなる時期でもあります。旬の美味しい食べ物をたくさん食べて、体力をつけたり、免疫力を高めたりと体調管理に努めましょう！ 先日合唱コンクールお疲れ様でした。どの学年もみんなの心がひとつになっていて、とても素敵な合唱でした。これからも、クラスみんなで協力し合って頑張ってください♪



大切な目 普段からケアしてあげてね

10月10日は「目の愛護デー」でした。皆さんは普段から目にやさしい生活を心がけていますか？目からはたくさんの情報がいってくる大事な器官です。しかし、最近ではスマホやタブレットなどを見る時間が増え、知らずうちに目に大きな負担をかけてしまっていることも……

普段から目に思いやりをもった生活ができるよう気を付けていきましょう。

クイズ

仲間外れはどこだ？

本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本

ヒント

本を読んだら、遠くの緑を見て目を休めよう。



正しく使おう！コンタクトレンズ

触る前に手を洗う

傷や破損がないか確認

使用期限を守る

専用の液で洗浄し、レンズを清潔に保つ

ケースも清潔に保つ

寝るときは必ず外す

日頃からコンタクトレンズを使用している人も多いかと思いますが、誤った使い方をしていると、目を傷つけてしまったり、傷ついたところから細菌が入ってしまったりと目のトラブルのリスクが高まります。コンタクトレンズを使用する際は、十分注意して使うようにしてください。

少しでも目に違和感や異常が見られた場合は、かかりつけの眼科医へ相談しましょう。



食べよう！

目に良い食べ物

涙を作るときに活躍する
ビタミンAが豊富です。

視力の低下を防ぐ効果がある
ビタミンB1が豊富です。

目の充血や疲れを回復する
ビタミンB2が豊富です。

薬は指定されたタイミングを守って飲もう

食前

●食事の
1時間～30分前
(胃の中に食べ物が入ってないとき)

食後

●食事のあと
30分以内
(胃の中に食べ物が入っているとき)

食間

●食事と食事の間で、
食事を終えて
約2時間後
(食事の最中ではない)

飲むときは
コップ1杯の
水かぬるま湯で！

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、薬の成分が壊されたり、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。

