

保健だより

多治見西高等学校・附属中学校 10月号 (10/2)

前期が終わり、後期のスタートです。今年は、9月に入っても日本各地で猛暑が続き、これまでにない暑い夏だったと言われています。10月からは、日中の気温も少しずつ下がり、過ごしやすい季節になります。勉強や運動など、いろいろなことに集中できるチャンスの時期ですので、それぞれの夢や目標に向かってたくさんチャレンジしていきましょう。

10月17日～23日は



薬は正しく

使いましょう!



1. 飲むタイミングを守りましょう。

覚えておこう!

薬を飲む タイミング



- 食前 食事の30分前
- 食後 食事の後30分以内
- 食間 食事と食事の間 (食後2時間くらい)
- 寝る前 寝る前の1時間以内

注意

「食間」＝「食事中」
ではない!

- 頓服 (とんぷく)
発作時や症状のひどい時

コップ1杯の水で、

必ず量とタイミングを守って飲みましょう。

2. 飲み合わせに気をつけよう。

「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。

【一緒に飲まない方がよい組み合わせの例】

- ・ワルファリン(血を固まりにくくする薬) と 納豆や青汁、クロレラ食品(ビタミンKを多く含む食品)
- ・眠気防止薬 と コーヒー、エナジードリンクなどのカフェインを含む飲料
- ・カルシウム拮抗薬(高血圧の薬) と グレープフルーツジュース



10月10日は 目の愛護デー

あなたの「利き目」はどっち？

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。
より見えやすいほうの目が「利き目」です。

利き目を
調べてみよう

- ① 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ② 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ③ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。
見えないときは、閉じている目が利き目です。

「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。

目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



10月10日は目の愛護デー スマホ・タブレットから 目を守る 10ヶ条

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

目に良い食べ物もとりよう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



※参照：日本眼科医会ホームページ



「受診のすすめ」忘れていませんか？

健康診断を受けて、歯科や眼科などの「受診のすすめ」の用紙をもらった人は、なるべく早いうちに受診して用紙を保健室に提出して下さい！
むし歯や視力低下が進行する前に、適切な治療を受けましょう！