



兵庫県立明石高校
保健環境部

10月17日～23日は「薬💊と健康❤️の週間」

現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のためには…？



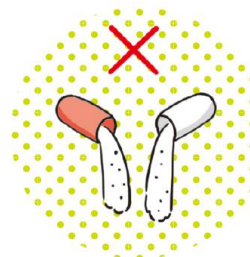
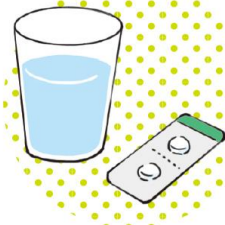
- 使う前に説明書（効能書き）をよく読む



- 用法・用量を必ず守る



- 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で



- カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩の冷え込む季節になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、なんとなく疲れがとれない…という人はいませんか？

実は私たちの体は、気が付かないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差による疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることです。体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ませることも大切です。

秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体を労わってあげましょう。



※薬をあげたり、もらったりしてはいけません。保健室でも薬は渡せません。

いざという時に困らないために、自分で必要な薬は、自分で用意するようにしましょう！！

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。



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。



遠くを見て目を休める

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



まばたきを忘れない

集中して画面を見てると、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。



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

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。

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。



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。



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。



目に良い食べ物もとりう

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。



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。



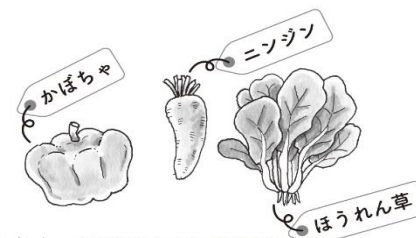
気になるときは眼科へ

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。

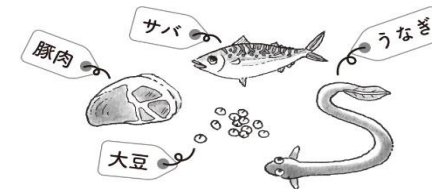


※参照：日本眼科医会ホームページ

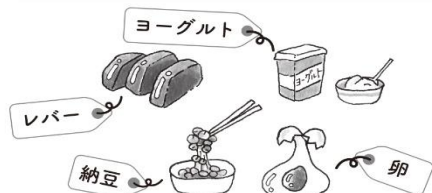
目に良い食べ物紹介します！！



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。

★1日3食、食べることができていますか？栄養をバランス良く取り入れるためには、朝、昼、夕の食事が大切です。「朝は時間がない…」という人は、スープや味噌汁だけ飲んで、間食におにぎりやパンなどを取り入れてはどうでしょうか。バランスの取れた食事で、成績アップも叶うかも！？