

保健だより 10月号

天草高校 定時制

2023/9/26 (火) 発行

文責：平田

2学期が始まって1ヶ月ですね。夏休みに生活リズムが崩れてしまった人は、正しいリズムを取り戻せているでしょうか？

今月は定通文化大会があります。体調を崩さないように、まずは正しい生活リズムから健康管理をしていきましょう。



薬の使い方

NG 牛乳やジュースで飲む

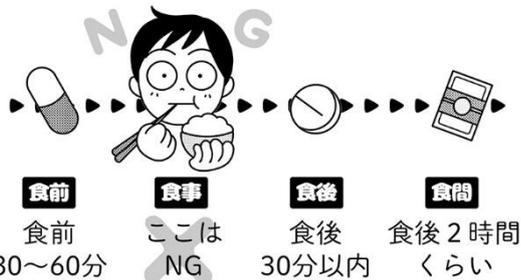
おなかに入れば いっしょでしょ？



クスの効き目が変わってしまいます。

NG 食事と一緒に飲む

食間？ 食事中？



食事中=食間ではありません！ それぞれ決められたタイミングがあります。

薬の使い方NG集

NG たくさん飲む

早くなおりますように~!

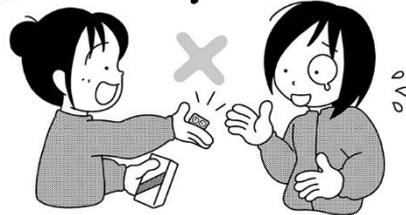


急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

正しく使いましう。
読んで、用法・容量を守って
かありません。説明書をよく
間違った使い方はリスクでし
間違った使い方はリスクでし

NG あげる

わたしの、あげる~♪



医師から処方されたものを人にあげることは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。

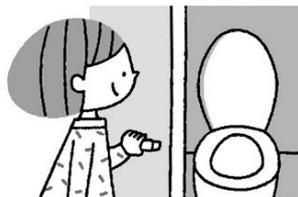
ニキビ対策

基本は「洗顔」と心がけてほしいこと

ニキビは皮脂が皮脂腺の入口につまり、アクネ菌が増えて炎症を起こすことが原因です。石けんをよく泡立て優しく洗いましう。以下のことにも注意してまてくたさい。



油分や糖分の多い
スナック菓子を避ける



便秘にならないよう
排便習慣を確立する



早寝早起きをして
ぐっすり睡眠をとる

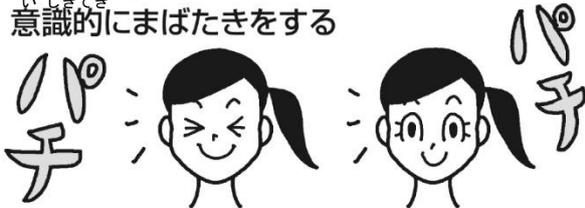
ニキビはつぶさないように注意！ 自然に治るのであまり気にしすぎないようにしう！

目を大切に！！



**スマホ、タブレット、パソコン
などを使うときは**

●目が乾燥しないよう意識的にまばたきをする



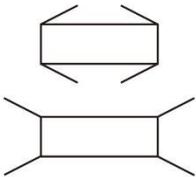
●寝る1時間ほど前からは使わない



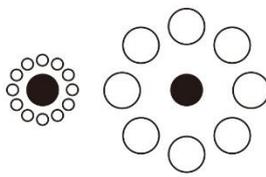
見える？見えない？
「錯視」あれこれ

ものの長さや大きさ、角度などが実際は同じなのに違って見える、また何もないところに図形があるように見えることなどを「錯視」(目の錯覚)といいます。私たちの目は極めて高性能にできているといわれますが、こんなふうにだまされてしまうこともあるのですね。

① 四角い部分の大きさは？



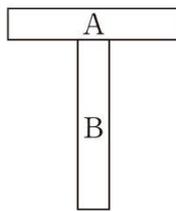
② 黒い丸の大きさは？



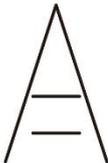
③ 真ん中の小さい四角の濃さは？



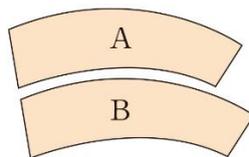
④ Aの横幅とBの縦幅は？



⑤ 2本の横の線の長さは？

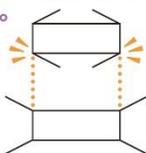


⑥ 2つのおうぎ形の大きさは？



実際には？

- ① 上のほうが左右が小さく、上下が大きく見えるが、同じ大きさ。
- ② 左のほうが右より大きく見えるが、同じ大きさ。
- ③ 右のほうが黒っぽく見えるが、同じ濃さ。
- ④ Bのほうが長く見えるが、同じ長さ。
- ⑤ 上のほうが長く見えるが、同じ長さ。
- ⑥ Bのほうが大きく見えるが、同じ大きさ。



※これらの図を集中して見続けると、気分が悪くなってしまうことがあります。ときどき目を離して休憩をとるようにしましょう。

目薬を使うとき

これは **NG** です

