

# 保健だより 10月号

天草高校 定時制

2024/9/25 (水) 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

### 10月17日~23日は「薬と健康の週間」

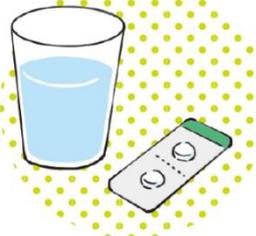
現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のためには…？



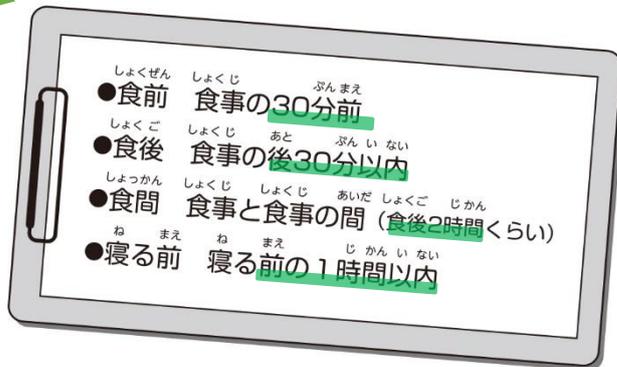
● 使う前に説明書（効能書き）をよく読む



● 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で



## 覚えておこう！ 薬を飲む タイミング



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。



# 目を大切に！！

## 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

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れ、近視の原因になります。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。

## 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。



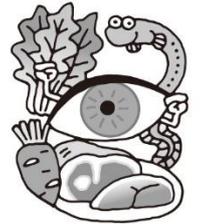
## 長時間見ない

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。



## 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、窓の外景色などを20秒以上見ると、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、夜ふかしせずに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。

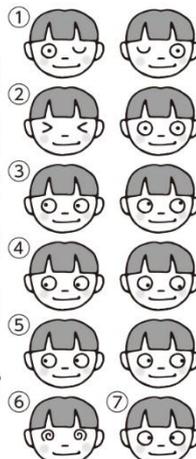


※参照：日本眼科医会ホームページ

## やってみよう 目のストレッチ

**ス** マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク..... 10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く..... 3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る ..... 各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る ..... 各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る ..... 各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す..... 右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



### Point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

01	送目こ
02	りにま
03	まめに
04	まに休
05	まにけ
06	まにい
07	まにし
08	まに生
09	まに活
10	まにを

