

HEALTHY LIFE



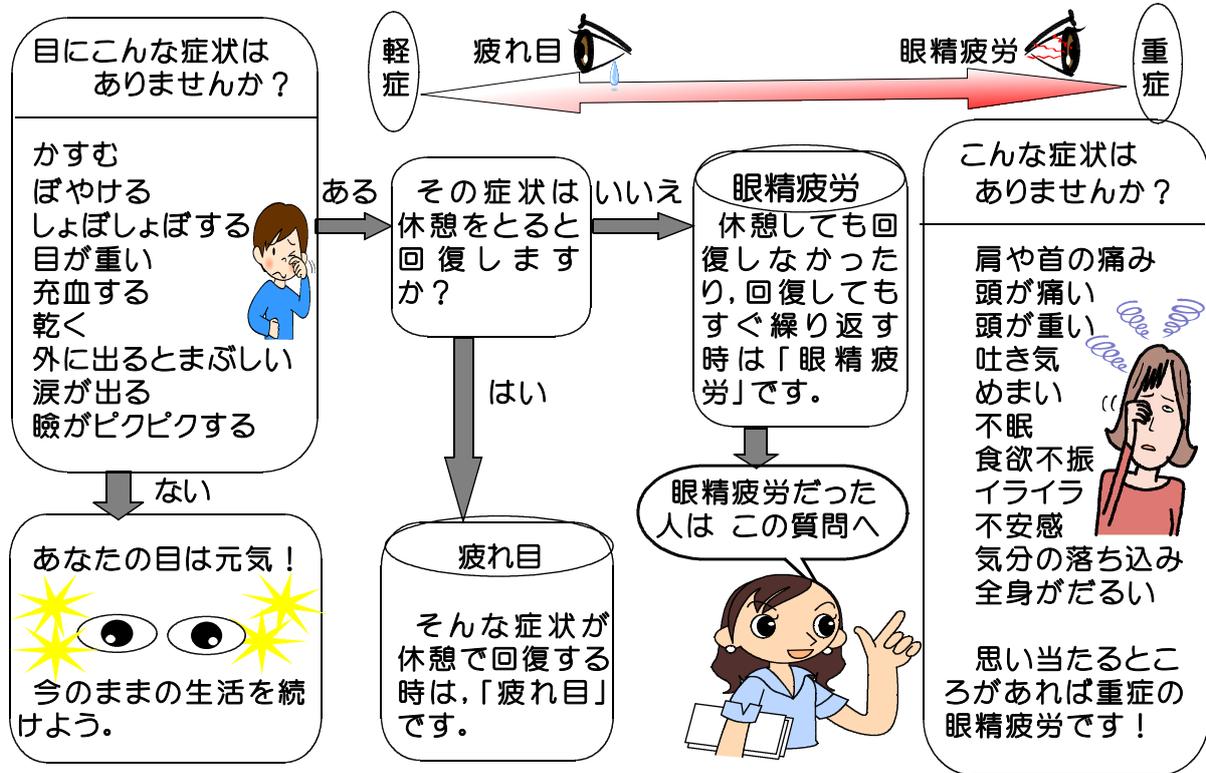
令和元年10月1日

仙台市立生出中学校
No. 7

10月の健康目標～目の健康につとめよう！～

10月10日は目の愛護デーです。目を大切にしていますか？

目の疲れ度をチェックしてみよう



眼精疲労かも？と思ったら

1 眼科で調べてもらいましょう

- 視力が落ちていないか？めがねやコンタクトレンズの度数は合っているか？
- ドライアイなど、目の病気はないか？

2 スマホやパソコンなどの電子メディアを使いすぎているか見直しを

- スマホやパソコンなどの電子メディアを使う時間を減らす！
 - 使いすぎると目の筋肉を長時間緊張させピントが合わなくなる
 - 使っていると瞬きの回数が通常の1/3位に減少し、目が乾く
- スマホやパソコンなどの電子メディアを使うときは休憩をとる！
 - ☆ 30分ごとに10分の休憩を！連続使用時間は1時間以内に！
 - ☆ 目をつむったり、遠くの景色を見て目を休めよう
 - ☆ 目の疲れを感じたら、目の周囲を、ぬれタオルで温めたり、冷やしたりして、血行を良くしよう
 - ☆ ストレッチをして、こり固まった肩や首の筋肉をほぐそう
- 太陽の光がまぶしい所や暗い部屋で電子メディアを使わない！
 - 暗いと目が疲れ、まぶし過ぎる明かりは網膜に刺激を与える

3 なんでもバランスよく食べて、よく寝る

4 前髪が目にかかっていませんか？前が見にくく、目にチクチク当たることも？

目にかからないようピンで留めたり、前髪を短く切りましょう。





薬と健康の週間です。薬の使い方を知ろう！



薬の種類	外用薬	内服薬	処方薬	OTC薬 (Over The Counter の略)
	皮膚や粘膜から吸収される薬	口から飲む薬	医師の診察を受けて処方される薬	処方箋がなくても、薬局などで購入できる薬
	<ul style="list-style-type: none"> 湿布薬 軟膏 スプレー剤 点鼻薬 目薬 など 	<ul style="list-style-type: none"> 粉薬 錠剤 カプセル剤 シロップ剤 など 	年齢や体質などを考慮して1人1人に合った薬で、有効成分も多く含まれる薬。 	第1類医薬品 カウンター越しに薬剤師の説明を受けて購入する薬 第2類医薬品と第3類医薬品 処方薬や第1類医薬品と比べて副作用がはるかに弱い、安全性が高い薬が指定されている。スーパーやコンビニで「登録販売者」の資格を習得した者がいれば、かぜ薬・胃腸薬・ドリンク剤などを販売できる薬。

1 説明文書をよく読んでから使いましょう

- 1人1人の体質や症状に合わせた薬なので、**決められた量を、決められた時間に使用しましょう。**

薬には症状を和らげたり、原因を取り除いたりして、回復を促す働き（薬理作用）があります。薬理作用は期待される有用な主作用と治療効果以外の副作用があり、副作用には望ましくない有害な作用もあります。用法や用量などの注意事項をよく読み、指示に従って使用しましょう。指示を守らないと現在の症状が悪化したり、副作用や事故が起こりやすくなります。

2 内服薬を飲むタイミングは

- ① 食前→食事の1時間～30分前（胃の中に食べ物が入っていないとき）
- ② 食後→食事の後30分以内（胃の中に食べ物が入っているとき）
- ③ 食間→食事の約2時間後（食事と食事の間）

3 内服薬の飲み方は

- コップ1杯（200ml）の水か、ぬるま湯（白湯）で飲む。
- 水なしで薬を飲むと、薬の効果が発揮できないだけでなく、胃の中で溶けずに効果が出ないまま体外へ排出されることや、のどに張り付いて、そこで溶け出し炎症を起こすこともある。
- 薬の効果が薄れたり、強くなりすぎるので、薬と一緒に飲んではダメな飲み物。
 × お茶 × コーヒー × 牛乳 × ジュース（グレープフルーツジュースなど）
 × スポーツドリンク

4 薬の扱い方

- ① 薬の保管方法
 薬の保管場所は、**高温・多湿・直射日光を避けましょう。**特に湿度が高いと、空気中の水分を吸収して品質が変わってしまうことがあります。
 薬を保管するときは、**入っていた袋や箱、説明書も一緒に保管しましょう。**
- ② 薬の使用期限
 薬は化学物質であるため変質しやすい性質があります。使用期限を過ぎた薬は劣化している可能性があり、効果が期待出来ないばかりか、有害な影響を及ぼす危険性もあります。**安全のため使用期限を厳守しましょう。**一度開封した薬は、使用期限内であっても、早めに使い切るようにしましょう。