

ほけんだより



平成 26 年 10 月 20 日
伊丹市立西中学校
保健室

10 月の保健目標
目の健康について知ろう

「薬と健康の週間」10 月 17 日～23 日
正しく使うことの大切さや、そのために薬剤師の果たす役割の大切さを知ってもらうための週間です。

制服の衣替えで、一気に秋らしい雰囲気になりましたね。
文化祭をひかえ、合唱コンクールに向けた皆さんの歌声が学校に響いています。この時期、のどの痛みを訴える人が増えています。気温差の大きい時期でもあるので、気温や体調に合わせて衣服の調節をください。体調管理をして充実した季節を過ごしましょう。

薬を安全に使うために

飲む前に、読む。
薬の添付文書には、重要な情報が書かれているので、必ず読むこと。
薬について分からないことがあるときは、医師や薬剤師に質問しましょう。

異常を感じたら、使うのをやめる。
薬を使い始めてから、症状が悪化したり、ほかの症状が現れたりしたときは、すぐに使うのをやめ、薬を持って受診しましょう。

あなたの目を守る、3つの習慣

<p>① 時々、遠くを眺める</p>	<p>② しっかり睡眠をとる</p>	<p>③ きちんと食事をとる</p>
<p>目の筋肉の緊張をほぐします</p> <p>長い時間、本やノート、携帯電話の画面など、近くを見続けていると、毛様体筋が緊張して疲れてきます。</p> <p>ときどき、手元から視線をはずし、遠くを眺めると、毛様体筋の緊張をゆるめることができます。</p> <p>近くを見続ける作業を 1 時間続けたら、10～15 分間ぐらい遠くを眺めて、目を休めるとよいでしょう。</p> <div data-bbox="425 1701 656 2222"> <p>近くを見るとき</p> <p>毛様体筋が収縮して水晶体を分厚くし、近くにピントを合わせています。</p> <p>遠くを見るとき</p> <p>毛様体筋がゆるんで水晶体を薄くし、遠くのものにピントを合わせます。</p> </div>	<p>目と脳を休ませます</p> <p>目は、起きている間ずっと、外からの刺激を受け続けています。目を休ませるには、目を閉じる時間をじゅうぶんにとることが必要です。</p> <p>目から入ってきた光を分析し、「情報」として受け取るのは、脳の役目です。目を開けている間はずっと、脳も働き続けているのです。</p> <p>目と脳を休ませるためには、毎日、きちんと睡眠をとることが、とても重要なのです。</p>	<p>目の働きを助けます</p> <p>ビタミンA：光を感じる物質をつくるのを助ける。 ビタミンB₁：視神経の働きを助ける。 ビタミンB₂：疲労回復に役立つ。 ビタミンB₆：毛様体筋の成分となるタンパク質の吸収を助ける。 ビタミンB₁₂：目の調節機能を助ける。 ビタミンC：皮膚や粘膜の健康を保つ。</p> <p>ダイエットや好き嫌いで、偏った食生活をしていると、目に必要な栄養素が不足して、目が疲れやすくなることがあるので注意が必要です。</p>

コンタクトレンズを安全に使うための 6つの鉄則

<p>1 レンズを扱うときは、必ず手を洗う。</p>	<p>2 毎日、正しく手入れをする。</p>	<p>3 レンズケースは毎日洗い、よく乾燥させる。</p>	<p>4 目に異常を感じたら、すぐに眼科へ。</p>	<p>5 睡眠不足や、体調の悪いときには使わない。</p>	<p>6 定期的に、眼科で検診を受ける。</p>
-----------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------