

保健だより 10月

郡山商業高校 平成30年10月発行 <No 7>

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋、空は高く澄み渡り、風が気持ちいい秋。何かに挑戦するにはとてもいい季節です。みなさんの秋は何の秋ですか？体にも心にも、たっぷり栄養をあげたいですね。



10月10日は「目の愛護デー」です！ > <

10を横にすると、まゆ毛と目のように見えるので、10が2つ並び日が「目の愛護デー」になりました。テレビやスマホの時間を決めて守るなど、休みなく働く目をいたわる生活をしましょう。

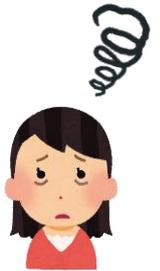


1 涙にはこんな働きがあります！

- ・角膜の表面の乾燥を防ぐ
- ・目の表面を滑らかにして良い視力を保つ
- ・角膜に酸素や栄養を届ける
- ・目の中のゴミやホコリを洗い流す
- ・ばい菌などの侵入や感染を防ぐ

2 こんなときは目のSOSです...

- ・黒板に書いてある文字がはっきり見えない
- ・教科書の文字がぼやけて読みにくい
- ・少しはなれると、テレビの文字が見えない
- ・目が乾きやすかったり、充血している
- ・スマホやパソコンなどを連続して2時間以上使っていることが多い



薬、正しく使っていますか？ 10/17~10/23 薬と健康の週間

薬を受け取るときは・・・

- 自分の状態を伝える
 - ・何のために必要な薬か
 - ・現在の症状や状態
 - ・他に飲んでいる薬
 - ・食べ物や薬によるアレルギーの有無
- 薬についてわからないことを聞く
 - ・飲み忘れたときどうするか
 - ・一緒にとってはいけないもの
 - ・注意が必要な副作用
 - ・いつまで飲むかなど
- 薬の名前を確認
薬の名前や、間違いなく自分の薬かを確かめましょう。



薬を飲むときは・・・

- 量
たくさん飲めばよく効くというものではありません。説明書をよく読んで、必ず用量を守りましょう。
- タイミング
食前：食事の30分前
食後：食後30分以内
食間：食事と食事の間
- 飲み方
コップ1杯の水かぬるま湯で飲みます。お茶やジュース、牛乳、コーヒーなどで飲むと薬の効き目が弱くなったり、強くなりすぎたりする場合があります。



気をつけること

- 貸し借りはダメ
一人ひとり体質が違うので、飲み慣れた薬が安全です。また、医療機関から処方された薬はあなた専用のもので、貸し借りをしてはいけません。以前処方された薬を、同じ症状だからといって自己判断で飲むのもやめましょう。
- 見た目の似ている薬に注意
目薬と点鼻薬、液状の皮膚薬などは、見た目が似ているものもあるので、間違いがないように注意しましょう。
- 使用期限をチェック
薬の使用期限は定期的にチェックして、古い薬は処分しましょう。



あなたの目のために

10月は目の愛護デーです。皆さん、自分の目を気にしたことはありますか？以下のような症状を感じたら、こんな原因で目が疲れているかもしれません。

- ・目が赤い:ゴミや細菌が侵入した
- ・目がかゆい:細菌やウイルスに感染した
- ・目が乾燥する:まばたきが少ない
- ・肩が凝る:眼鏡やコンタクトが合っていない
- ・頭が痛い:睡眠不足とストレス
- ・集中力がさがる:目の周りの筋肉の緊張

【目の不調を改善するなら、こうしよう！】

- ・まばたきの回数を増やす、目を上下左右に動かす、遠いところを見る。
- ・睡眠時間をしっかり確保することで、目を閉じる時間を作り、外からの刺激を減らす。
- ・長い時間、文字や画面を見た後などに良いもの → ビタミンと目薬



なぜ目は2つあるのでしょうか？それは遠近感を得るためです。片目では物の色や形はわかって、ものの奥行きや場所を正確に見分けることはできないのです。同じものを見たときでも、右目と左目で見たものは位置が少しずつ違い、それぞれ別のものが写っています。この2つの像が神経を通過して脳に伝わり、1つの像にすることで、ものが立体的に見えるのです。



疲れ目にはビタミン、特にA、B1、B2、Cが良いと言われています。これらが豊富に含まれているのは、「うなぎ」です。それ以外にも、にんじん、豚肉、ホウレンソウなど目にいい食べ物はたくさんあります。

しかし、あくまで目も体の一部ということを忘れてください。体の健康維持に必要な栄養素は目にも必要だと言えるのです。普段からバランスの良い食事を心がけることが、疲れ目を防ぐ基本です。



知ってた？「世界食料デー」

10月16日の世界食料デーをきっかけに、飢餓や食料問題について考え、解決に向けて行動する1か月です。いま、世界では、すべての人が食べられるだけの食料は生産されているのに、**9人に1人**が十分に食べられていません。日本も含む国際社会は、2030年までに「飢餓をゼロにする」と約束しましたが、ほんとうにできるのでしょうか？

おいしい食べ物がたくさん出回る秋ですが、私たちが毎日食べているものがどこから来ているのかを考え、作ってくれた人に感謝し、世界中のみんなが食べられる世界にするには何ができるのかを考えることが大切です。



*** 今月の担当 1-7 佐久間瀬那・小川 遥 ***