

ほけんだより 10月

2024-6
令和6年10月4日
大阪市立矢田中学校
健康教育部 ほけんしつ

目にやさしい生活をしましょう

人は情報の80%以上を目から得ています

10月10日は
目の愛護デー♡

眼精疲労がひどくなると頭痛肩こり吐き気も！

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20分ごとに



たったの20秒でも
リフレッシュできる！

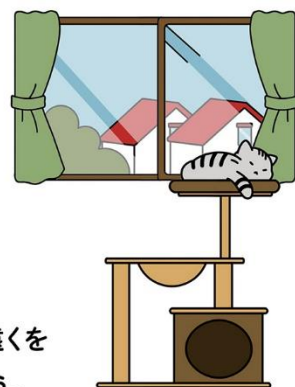
20秒以上



10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

〈20フィート（約6m）先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね！？ 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにお付き合いしましょう。

♡バランスの良い食事をとる
特に青魚、緑黄色野菜、
ブルーベリーは目の健康に良い

♡姿勢に気を付ける
本や画面から30cm以上離す

♡外で過ごす時間をつくる
日光を浴びて過ごすことが近視予防になる

♡睡眠をしっかり取る（少なくとも6時間）
目の疲労回復に睡眠はとても重要

♡照明に気を付ける
明るすぎても暗すぎても目に負担がかかる

目にやさしい
生活習慣

あなたはだいじょうぶ？

Let's CHECK!



半年に一度はチェックしたい、
成長期のメガネ・コンタクトレンズ

冬に向けて感染症対策が大切です！

10月15日は「世界手洗いの日」

自分の手洗いをチェック！

いつ手洗いた？ **れをつけよう**

*外から帰ってきたとき *トイレの後
*ごはんの前 *ペットなどをさわった後

どこを洗った？ **れをつけよう**

*手のひら *手の甲 *指の間
*つめの先 *親指のまわり *手首



チェックしよう

- ☐ せっけんを使って洗った
- ☐ 洗った後はせいけつなハンカチやタオルでふいた
- ☐ 洗っている間、水道の水は止めていた

丸やチェックがたくさんついた人ほど正しい手洗いができています。

もし丸がつかなかったところがあったら、次に手洗いをするとき意識してみましょう。



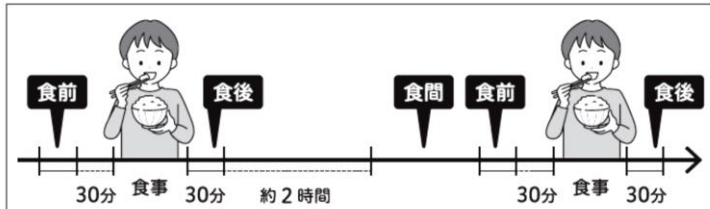
ちゃんと知ってますか？

薬の飲み方



薬は悩ましい症状を改善してくれる便利なものですが、正しく飲まないとい効果が現れないだけでなく、思わぬ副作用が出る危険なものもあります。薬の正しい飲み方を知っておきましょう。

★「食後」に飲む薬は、食事の約 30 分後までに飲むとよい



食前 食事の約30分前までに飲む。
胃に食べ物がいない状態で効果を発揮する

食間 食事の最中ではなく、食事と食事の間。
食後 2 時間程度が目安



★一度に飲む量は必ず 1 回分飲む 飲み忘れてたからといって次のタイミングに決して 2 回分飲んではいけない

薬は吸収された後、血液中に溶けて全身をめぐる。どの薬も、効果を発揮する血液中の濃度があります。2 回分飲むと濃度が高くなりすぎて大変危険です。

★薬は、コップ1杯程度の水かぬるま湯で飲む

薬をお茶や牛乳、ジュースなどで飲むと、薬が吸収されにくくなり、効果が強くなりすぎて副作用が出たりします。

薬の「量」や「タイミング」にはちゃんと意味があります。添付文書にも目を通し、必ず決められた用法・用量で飲みましょう。

秋の花粉症に注意



春のイメージが強い花粉症ですが、最近では、秋にも悩まされる人が増えているそうです。4割を超える人が秋の花粉の症状を感じていることが明らかになっています。

秋の花粉症で代表的なアレルゲンは、ブタクサやイネ科の植物、ヨモギ、カナムグラ、カモガヤ、キクなどの草花の花粉です。

秋の花粉症は花粉の発生源から近いため、じんましんなど全身にも症状が出やすい傾向があります。秋の花粉症の原因であるブタクサやイネ科の花粉は、スギよりも花粉のサイズが小さいので、花粉が鼻の粘膜を通り過ぎて気管支にまで入り込みやすく、呼吸器症状が出ることもあります。また、秋は草などの花粉によるものなので、足元など下から舞い上がる点から、春の花粉症よりも子どもなど身長の高い人が影響を受けやすく悪化しやすいのです。

全国的には9月から 10 月がピークと言われています。今年もそうですが、猛暑の影響で夏場に草木が生い茂り緑が青々となっているので、秋の花粉の量も多くなる傾向にあります。最高気温が 25℃を切るようになってきたら、秋の花粉症のピークに移る時期と考えましょう。

全国的には9月から 10 月がピークと言われています。今年もそうですが、猛暑の影響で夏場に草木が生い茂り緑が青々となっているので、秋の花粉の量も多くなる傾向にあります。最高気温が 25℃を切るようになってきたら、秋の花粉症のピークに移る時期と考えましょう。