



厳しい残暑が落ち着き、季節が秋に移り変わっていくのを感じますね。日中は気温が高くて、朝晩はとても涼しく感じます。季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期なので、上着を持ってくるなど衣服の調節をしたり、手洗いうがいなどの感染対策も行って、体調管理に努めましょう。

また、それぞれが一生懸命準備してきた文化祭も終わり、10月には中間テストもあります。疲れをためないように、規則正しい生活を送るようにしましょう！



## 10月10日は目の愛護デー 目を大切にしよう！

みなさんは目に優しい生活を送れていますか？スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、ポイントを覚えておきましょう。

### 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。



### まばたきを忘れない

集中して画面を見ると、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。



### 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。



### 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。



### 遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



### 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。



# 薬と健康の週間

10月17日～24日は



10月17日～24日は、薬と健康の週間です。薬は使い方次第で、人間の味方にも敵にもなります。この機会に、薬の使い方を振り返ってみましょう。

## ☆薬の飲み方



友達の薬を飲まない



飲む時間を守る



飲む量を守る

## 薬はなぜ水で飲むの？

「水かぬるま湯で飲んでください」と書かれている飲み薬が多いです。おなかの中で他の物と混ざるし、何で飲んでも一緒と思う人もいるかもしれませんが、それは勘違いです。



### 緑茶や紅茶

カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強くて、不眠やふるえ、吐き気などを起こすことがあります。



### 牛乳

牛乳と一緒に飲むと、薬の成分が壊されたり、吸収が遅くなったりして、効果が弱くなります。



このようなデメリットがあるので、薬は必ず、水で飲みましょう。