

# ほけんだより 10月

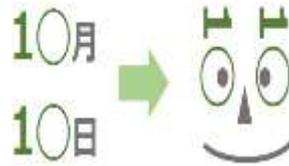
長浜北星高校  
定時制  
2023.10

朝晩涼しい日もあり、秋の気配を感じるようになりました。季節の変わり目ということもあり、体調を崩している人もちらほら見られます。インフルエンザなどの感染症も流行っています。風邪を引きやすい時期なので、体調管理をしっかりと行いましょう。

## 目の愛護デー 目にやさしい生活を

「10」を2つ横にすると、まゆ毛と目のように見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。「愛護」とは「大切にすること」の意味です。

目はとても大切で、脳が得る情報の80%は「目」からといわれています。スマホやパソコンを使う時間はきちんと決め、休憩を取り、目に優しい生活を心がけましょう！



## 疲れ目にせよなら

こんな目の不調はありませんか？



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩・首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- 重い
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

## 10月17日～23日「薬と健康の週間」～薬の使い方を考えよう～

こんな薬の飲み方をしていませんか？

✕ 形を変えて飲む  
(錠剤を割る、カプセルを開ける)



✕ ジュースや牛乳で飲む



✕ 忘れた分をまとめて飲む



✕ 他人からもらって飲む



薬は、スーパーやコンビニ等でも販売され、身近で手軽な存在になりつつあります。しかし、薬は使い次第で人間の「味方」にも「敵」にもなります。薬を飲むときは、使用上の注意をしっかりと守り、正しく上手に利用するようにしましょう。



### 『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



### 『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休憩するといいですよ。



### 疲れをやわらげる4つの合言葉

### 『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数が減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



### 『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかりと睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。

