



朝夕の冷え込みが強くなってきましたね。日によっても気温差があり、空気も乾燥してきたので体調不良で保健室を訪れる人や欠席者も増えてきました。手洗い・うがいはもちろんのこと、水分補給もしっかりしましょう！

# 10月10日は 目の愛護デー

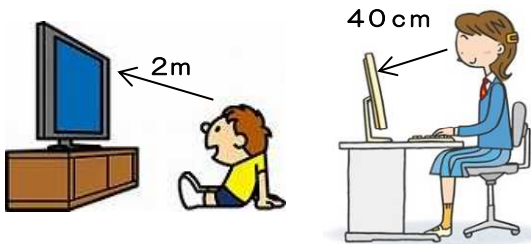


でした！！

《目の健康のために心がけたいこと》

## ●テレビ・パソコンの画面

視線はやや下向きに。  
テレビは2m、パソコンは40cm離れましょう。  
1時間画面を見つめたら  
10分は目を休ませましょう。



## ●勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときは  
部屋の照明をきちんとつけ、手元に影が  
できないように明るくしましょう。

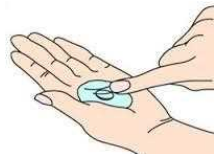


## ●メガネ・コンタクトの度は合っていますか？

度の合わないレンズを使っていると  
ピントを合わせようと、目の周囲の  
筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。



コンタクトを使っている人は、  
その使い方、洗浄、保存など  
特に正確なケアを心がけましょう。

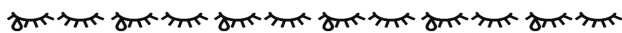


## ●積極的に休息を

情報の約85%は目から入ると言われています。  
普段の生活をしているだけでも知らず知らずの  
うちに目を酷使しているものなのです。  
意識して積極的に  
目をリラックスさせてあげましょう。



目が疲れた時にお勧めなのが、  
蒸しタオルです。目の上へのせれば  
血行がよくなり、緊張もほぐれます。



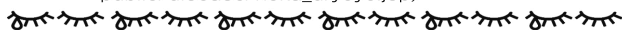
## ドライアイ



チェックして、5つ以上  
あてはまる場合はドライ  
アイかもしれません。

- |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れている    | <input type="checkbox"/> 涙が出る       |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い       | <input type="checkbox"/> めやにが出る     |
| <input type="checkbox"/> 目が赤い       | <input type="checkbox"/> 不快感がある     |
| <input type="checkbox"/> 目がかゆい      | <input type="checkbox"/> 重たい感じがする   |
| <input type="checkbox"/> 目がごろごろする   | <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える |
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい  |

●参考：日本眼科学会ホームページ ([http://www.nichigan.or.jp/public/disease/hoka\\_dryeye.jsp](http://www.nichigan.or.jp/public/disease/hoka_dryeye.jsp))



遠くを見る

# 10月17日～23日は薬と健康の週間



## 《薬の正しい使い方 Q&A》

風邪をひきやすい季節が近づいてきました。病院を受診して薬をもらったり、薬局で薬を買ったりする機会も増えるでしょう。薬は病気やけがを治すために役立ちますが、どんな薬にも副作用があります。正しく使うために、薬についてのよくある疑問にお答えします。

### Q1. 飲むタイミングは？

「食前」…食事の前、30～60分の間に飲む

「食後」…食事の後、30分以内に飲む

「食間」…食事の後、2時間程度たってから飲む

「頓服」…症状が出て必要になったときに飲む

### Q2. 水以外で飲んではいけない？

お茶やコーヒー、ジュースなど水以外の飲み物で薬を飲むと、薬の作用に影響が出たり、薬が吸収されにくくなったりする可能性があります。なるべく、水で飲みましょう。



### Q3. 飲み忘れてしまったら？

飲み忘れたことを思い出した時点で、すぐ飲むようにしましょう。ただし、次に飲む時間が近づいているときは飲み忘れた1回分をとばして、次から正しい時間に飲むようにします。2回分を一緒に飲んではいけません。



### Q4. お医者さんから出された薬を他の人にあげてはいけない？

お医者さんは、患者さん一人ひとりの症状や年齢などに合わせて薬を出してくれます。症状が似ているからといって、他の人に出された薬を使用・服用すると、思わぬ副作用がおこる危険があります。絶対に他の人にあげてはいけません。家族でもだめです！



おなかが痛い時、頭が痛い時、どうしていますか？「薬を飲もうかなあ」と思うこともあるでしょう。しかしその前に「どうしてそうなったか」、「どうしたらよいか」ということを考えてみましょう。

薬は熱や痛みをやわらげてくれたり、病気のもとを取り除いてくれる場合もあります。でも薬の力だけで病気を治すことはできません。病気を治す本当の力は、私たちの体に備わっている「自然治癒力」や「抵抗力」です。薬はこの2つの力を助けてくれる働きをしているのです。

薬を使いすぎると、副作用で「自然治癒力」や「抵抗力」を弱めてしまい、かえって病気を悪くしてしまうことがあります。

薬だけに頼らず、十分な栄養と休養、そしてストレス解消で、本来の自然治癒力も最大限に引き出しましょう。

また、自分の体を自分で守るためには、生活をふり返り、原因や改善方法を考えることが大切です。