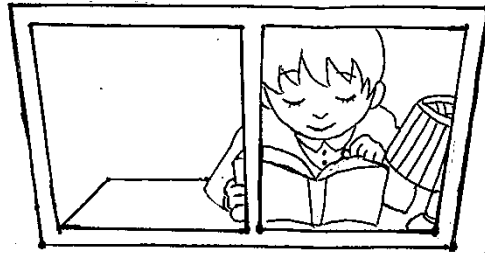


# 保健だより10月

貴志中学校 保健室 令和5年10月

「読書の秋」の由来は、7世紀に唐のある文学者が息子に贈った手紙で、学問の大切さとともに「燈火稍可親」（涼しい秋は、夜の灯りに親しんで書物を開きなさい）と〇いていたことからだそうです。10月27日～11月9日は読書週間。秋の夜長は読書にぴったりです。集中しすぎて夜ふかししないように気を付けてくださいね。



## 10月10日は目の愛護デー スマホ・タブレットから 目を守る10ヶ条

**1 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。

**2 長時間見ない**  
近くを見るとき、目の筋肉はピンと張り、緊張状態になります。30分に1回は画面から離れて休ませましょう。

**3 遠くを見て目を休める**  
画面を30分見たら、窓の外の景色など、遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。

**4 まばたきを忘れない**  
集中して画面を見ていると、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。

**5 寝る前は見ない**  
画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。

**6 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。

**7 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よう。

**8 目に良い食べ物もとろう**  
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。

**9 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。

**10 気になるときは眼科へ**  
見えづらく、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。

## 10月17日～23日は薬と健康の週間

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、それは間違いです。

**× 緑茶や紅茶** カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強くなり、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。



毒と薬は表裏一体

「あらゆる物質は毒である。毒になるか薬になるかは、用量によるものだ」-スイスの医学者パラケルスス  
手術に欠かせない麻酔薬は、人間の体をしびれさせる花から発明  
ワクチンは病原微生物を少量または害がないほどまで薄めて体内に入れることで、免疫を獲得できます。  
このように、毒のある植物や病原体など、体に害があるものの使い方や量によっては「薬」になります。反対に体に良いものをとり過ぎると「毒」になります。  
病院や薬局で販売されている薬は、体に良い効果をもたらす用法用量が決められています。きちんと守って使用しましょう。

## \* ワクチン接種 Q&A \*

- Q いつ受ければいいのか？**  
A インフルエンザの流行時期は12月～3月頃。ワクチン接種後に効果が現れるまで2週間程かかるので、10月～11月に受けましょう。
- Q どうして毎年受けるの？**  
A 接種後、効果が期待できるのは約5ヵ月。またワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため毎年受ける必要があります。
- Q どれくらい効果があるの？**  
A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。