



残暑もようやく影を潜め、朝夕涼しくなりました。秋といえば、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋。体にも心にもたっぷりの栄養をあげ、元気に秋を過ごしてほしいと思います。また、2学期は多くの行事があります。体調管理に気をつけ、十分な休息をとりましょう。

今月の保健目標：目を大切にしよう！

疲れ目度チェックをしてみよう！

- タブレットやスマホなどを見たとき画面のちらつきを感じる
- パソコン作業やゲームのあと目が重い感じがする
- 乾燥したところにいると目がごろごろする
- 遠くがぼやけて見えることがある
- 天気の日でも屋外に出ることが少ない
- 近くのものが見えづらくなったように感じる
- 眼鏡やコンタクトレンズの度数が合わないと感じている
- タブレットやスマホの画面を一日4時間以上は見ている
- 体を動かすことが少なく、首や肩が重いと感じたことがある
- 寝る直前まで画面を見ていることが多く、寝つきが悪いこともある

チェック数 0~2 個

青信号

チェック数 3~6 個

黄信号

チェック数 7 個以上

赤信号



目に負担をかけない生活を心掛けよう！

1. 正しい姿勢で目との距離を30cm以上離す
2. タブレットなどを30分以上見続けない
3. 1日2時間以上屋外で過ごし、部屋の明るさに気をつける
4. 目の定期健診を受けよう



あなたのお薬の飲み方、大丈夫？

今は、風邪薬や鎮痛剤など様々な薬がドラッグストアやネットで簡単に購入できます。しかし、「風邪薬を飲むと不安がなくなり落ち着く」などといった誤った使用方法の情報が SNS などでも流れ危険な使い方をしている人もいます。決められた目的以外で使用したり決められた量や時間を守らずに内服を続けると、覚せい剤などと同じで、効き目がなくなる、内服せずにはいられないというような依存性が生じます。そして、気付かないうちに肝臓や腎臓に大きな障害をあたえ命に係わる事態に陥ることもあります。お薬には決められたルールがあります。ルールを守って正しく使用しましょう。

◎気持ちが苦しい時は薬ではなく、人を頼り、話を聞いてもらいましょう。