

ほけんたより10月

2022年度 No.7 徳島県立城南高等学校

10月になりました。夏から秋へと季節が変わり、風が涼しく、気持ちの良い季節ですね。城南祭も無事終わり、3年生は一気に受験モードへと切り替わったのではないのでしょうか。昼と夜の激しい気温差に十分気をつけて、体調を崩さないようにしましょう。

10月10日は、目の愛護デー!!!

ちょっと待って!

疲れ目のサイン
出てない?

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

疲れ目解消 4つのケア

- ① **まばたきを意識**して、目の表面を潤そう!
- ② **遠くを見て**、目をリラックスさせよう!
- ③ **あたためたタオルなどで目をあため**、血流を良くして、目の周りの筋肉を柔らかくしよう!
- ④ **眼球ストレッチ** (眼球を上下・左右に動かす) をして、目の筋肉をほぐそう!



★学校での検診結果で受診を勧められた人や、最近視力が落ちてきたと感じる人は、早めに眼科を受診しましょう!

10月17日~23日は「薬と健康の週間」

薬は病気を治すために使いますが、間違った使い方ではかえって健康を損ないます。薬は、用法・用量を守り、正しく使しましょう!!!

① 薬の説明をよく読みましょう

病院で処方された薬も、市販薬も、必ず説明書がついています。説明書には、正しい使い方、効き目などのほか、副作用や保管上の注意などが書かれています。

② 薬を飲むタイミングを守りましょう

薬はそれぞれ、決められたタイミングに飲まないといと効き目がなかったり、副作用が生じたりします。必ず、決められたタイミングで飲みましょう。

③ 飲む量や期間を守りましょう

薬は、多く飲んだからといって、よく効くものではありません。多く飲むことにより、副作用や中毒症状が現れることがあります。

④ 薬の飲み合わせに気をつけましょう

複数の薬を使用する場合、飲み合わせが悪いと薬が効きすぎてしまったり、反対に効果が薄れたりすることがあります。

友達と貸し借りはしないですね!



★いざという時や困った時に相談できる、身近なかかりつけ薬剤師・薬局を選んでおきましょう!

これで健康力UP!生活習慣改善アドバイス!!!

「秋の味覚」でおいしく健康に!



秋です。秋といえばなんと言っても「食欲の秋」です!!!おいしい食材が豊富な季節ですよ。秋の食材は、暑い夏で弱った胃腸を回復し、体を温めてくれる効果があります。それぞれの食材に含まれている栄養素と、おすすめの食べ方を紹介します!

●さつまいも●



ビタミンCが豊富で、皮には抗酸化作用のあるアントシアニンや、がん予防効果のあるポリフェノールが含まれています。皮ごと食べる「焼き芋」が効率よく栄養素を摂取できます。

●きのこ類●



どんな料理にも使いやすい万能食材きのこ。きのこに多く含まれる食物繊維は、血糖値の上昇を押さえるため、米や麺類などの炭水化物との組み合わせに適しています。

●秋刀魚●



脂には動脈硬化や血栓予防、抗アレルギー効果、生活習慣病予防にも役立つDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)が含まれています。焼くと良質な脂が落ちるので、「刺身」や「煮魚」がおすすめの食べ方です。

