

ほけんだより 10 月

10 月になり朝晩は涼しいと感じる日が増えてきました。夏から冬に向けて季節が移り変わっていく時期ですね。気温や体調に合わせて、着る服も調節するようにしましょう。また、10 月 10 日は「目の愛護デー」です。自分の目は一生替えがききません。目に関する正しい知識を身につけて、目の健康を守りましょう！😊

◎10/17～10/23 は「薬と健康の週間」です！

毎年、10 月 17 日から 10 月 23 日までの一週間は「薬と健康の週間」が実施されています。これは国民の保健衛生の意識を高めることを目標に、厚生労働省が医薬品に関する正しい知識を国民に広めるために定められました。

薬を飲むときの 4 つの約束

① てんぷぶんしょ 添付文書をしっかり

読みましょう。
薬の注意点や副作用などが書いてあります。



③ ふくよう 服用時間を守りましょう。

「食前」：食事の 1 時間前
「食後」：食後 30 分以内
「食間」：食事後 2 時間以内

② 用法・容量を正しく 守りましょう。

正しく使用しないと
効果が強まったり
弱まったりします。



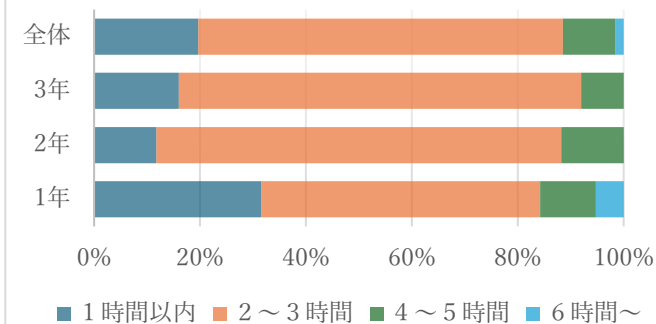
④ へいよう 併用を避けましょう。

市販薬と一緒に飲むと正しい
効果が得られないことがあります。

◎10 月 10 日は目の愛護デー！

スマホやテレビ、タブレットなど、家でも学校でも IT 機器を使用する機会が多くなりました。皆さんは目に優しい使い方ができていますか？自分の生活を振り返り、目に優しい使い方について考えましょう！

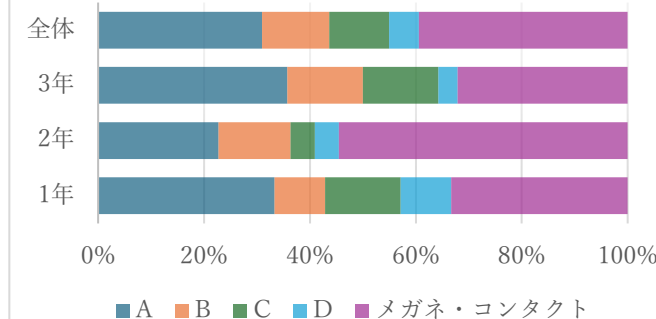
日和佐中メディアの使用時間（平日）



2～3 時間程度メディアを使用
する人が一番多いようです。
2 時間以内を目標に使用時間を
減らしましょう



4 月 視力検査の結果



裸眼視力が A の人は全体の
3 割ほどでした。B 以下で
未受診の人は早めに
眼科へ行きましょう！



☆20-20-20 ルールって？👁️👁️

「20 分に 1 回、20 秒間、20 フィート（約 6m）離れたところを見る」
メディアを長時間連続して近くを見る作業は眼の疲労を起こしやすく、
視力も低下します。ピント合わせをしている筋肉が働き続けて疲労が
起こるため、目を十分に休ませる必要があります。
メディアを使用するときに実践してみてくださいね！