

ほけんだより 10月

9号 令和4年10月7日 保健室

10月10日は目の愛護デー！ 目を大切にするために心がけたいこと

10と10が横向きになると、1がまゆ毛、0が目のように見えることから、10月10日は「目の愛護デー」となっています。目は（も）、わたしたちが一生使う大切なものです。この機会に、目を大切にするためにはどんなことができるか、ぜひ考えてみましょう。

目にやさしい生活



☆睡眠をしっかり取る

起きている間、ずっと働いている目を休めるには、睡眠をしっかり取ることが大切です！



☆メディアの時間を決めてつかう

動く画面を近いきよりから見続けることは、目をとても疲れさせます。



目にやさしい前髪

目の健康のためにも前髪をスッキリさせよう！

前髪が目に
かかると・・・



●目の表面を傷つける



●目がかれる



●ものもらいの原因になる



目にかからない
ようにしよう！



飲み薬の飲み方とタイミングをチェック

飲み方

ジュースや牛乳はNG。
水かぬるま湯で



病院で出された薬は
「あげない」「もらわない」



用法（飲み方）・
用量（飲む量）を守る



わったり
開けたりせずに飲む



飲むタイミング



食前…食事の20～30分前
食後…食事が終わって20～30分後まで
食間…食事と食事の間
(食事の2時間後くらいがめやす)
頓服…症状が出たときに必要に応じて

飲み忘れてしまったら

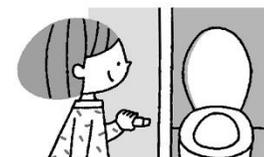
「忘れちゃったから、次にまとめて2回分」など、自分勝手な判断は危険です。飲み忘れたときにどうすればよいかは薬によってちがうので、おうちの人に知らせて、お医者さん・薬剤師さんに確認するようにしましょう。

ニキビ対策 基本は「洗顔」と心がけてほしいこと

ニキビは皮脂が皮脂腺の入口につまり、アクネ菌が増えて炎症を起こすことが原因です。石けんをよく泡立て優しく洗いましょう。以下のことにも注意してみてください。



油分や糖分の多い
スナック菓子を避ける



便秘にならないよう
排便習慣を確立する



早寝早起きをして
ぐっすり睡眠をとる

ニキビはつぶさないように注意！ 自然に治るのであまり気にしすぎないようにしよう！