

保健だより10月



10月10日は「目の愛護デー」

デジタル端末を
使う時は、

- ① 姿勢を正して、画面から目を 30 cm以上離しましょう。
- ② 30 分画面を見たら 1 回は、20 秒以上遠くを見て、目を休めましょう。
- ③ 目が乾かないように、パチパチと瞬きをしましょう。
- ④ 寝る 1 時間前からは、画面を見ないようにしましょう。

10月17日~23日は「薬と健康の週間」

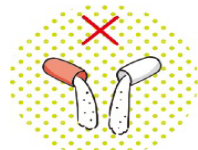
現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のためには…？

● 使う前に説明書
(効能書き) を
よく読む



● 用法・用量を
必ず守る

● 飲み薬はコップ
1 杯くらいの
水かぬるま湯で



● カプセルを開ける
など、勝手に手を
加えない

特別なこと? 身近な薬と「薬物乱用」

「薬物乱用」という言葉から、どんなイメージをもつでしょうか。多くの人は覚せい剤や大麻、またはタバコやアルコールなどといった、法律で所持や使用が禁止・制限されている薬物などを思い浮かべるかもしれません。確かにこれらは、依存症をはじめとして心身に深刻な影響を及ぼすものが多く、その乱用の広がりは長年に渡って大きな社会問題になっています。普段、私たちの身近にある薬はどうでしょうか。実は、一般的な誰もが使用している薬でも、同じようなことが起こりうるのです。ドラッグストアやコンビニ…最近では、薬はいっそう手に入りやすくなり、私たちの生活に浸透してきました。しかし、用法・用量を守らなかったり、本来の目的以外の使い方をすれば、こうした薬でもやはり「薬物乱用」にあてはまるのです。薬は、どんなものでも「リスク」を伴います。絶対に忘れないでください。

ぜんぶわかる? 目のことわざ

①~⑤の〔 〕にあてはまる言葉を入れて、それぞれのことわざの意味をA~Eから選びましょう。めざせパーフェクト!

① 目は〔 〕ほどにものを言う



② 〔 〕の目にも涙



③ 〔 〕から目薬



④ 目から〔 〕へ



⑤ 目の上の〔 〕



- A. どんなに怖い、冷たいと思われる人でも、時には優しい面を見せることもあるということ
- B. 回りくどくて効果がないこと。思うようにならず、もやもやすること
- C. いつも気になってうとうとしもの、目ざわりでじゃまなもののこと
- D. 目つきは話すのと同じくらい気持ちを相手に伝える、表現することができるということ
- E. 判断力に優れ、物事に素早く反応できる様子。頭の回転が速いこと

(答え) ①…口、D ②…鬼、A ③…二階、B ④…鼻、E ⑤…たんこぶ、C