



10月は旧暦で「神無月」。古来より、日本には八百万の神様がいますと信じられてきました。10月になると、神様たちが会議のために出雲（島根県あたり）に集まり、自分たちの周りからいなくなると考えられていたのです。神様たちも会議をしていると思うと、いつもより勉強や読書へのやる気がわいてきませんか？

## 良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



## 適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



## 長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

## 目に良い食べ物もとりよう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



## 遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



## 寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



## 目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



## まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



## 睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。



## 気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



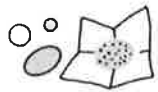
※参照：日本眼科医会ホームページ



## 生まれたばかりの赤ちゃんの視力、知っていますか??

生まれたばかりの赤ちゃんが言葉を話すことができないのと同じように、実は視力も生まれたばかりの時は光や物の形がぼんやりとわかる程度しか見えないのです。数字にすると0.02~0.04程度なのだから...。それが1歳で0.3ほど、3~5歳で0.8~1.0ほどになり、物を立体的に見られるようになります。いろいろなものを見て発達した自分の目を日頃から大切にしておきたいですね。





## 薬はなぜ水で飲むの？

「水かぬるま湯で飲んでください」と書かれている飲み薬が多いです。「おなかの中で他の物と混ざるし、何で飲んでも一緒」と思う人もいるかもしれませんが、それは間違いです。



### 緑茶や紅茶

カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強くて、不眠やふるえ、吐き気などを起こすことがあります。



### 牛乳

牛乳と一緒に飲むと、薬の成分が壊れたり、吸収が遅くなったりして、効果が弱くなります。



このようなデメリットがあるので、薬は必ず、水で飲みましょう。

## 覚えておこう！

### 薬を飲む タイミング



- 食前 食事の30分前
- 食後 食事の後30分以内
- 食間 食事と食事の間（食後2時間くらい）
- 寝る前 寝る前の1時間以内

## 保健室からのお願い

薬には人それぞれに合った薬があるため、また人によってはアレルギー症状を引き起こすこともあるため、保健室から飲み薬を出すことはできません。

家庭で飲んでいる薬がある場合は、もしもの時のためにカバンに1回分だけでも入れておくといいかもしれませんね。



## 毒



「あらゆる物質は毒である。毒になるか薬になるかは、用量によるのだ」

—スイスの医学者 パラケルスス

## 薬

手術に欠かせない麻酔薬は、人間の体をしびれさせる花から発明されました。ワクチンは病原微生物を少量または害がないほどまで薄めて体内に入れることで、免疫を獲得できます。

このように、毒のある植物や病原体など、体に害があるものも、使い方や量によっては「薬」になります。反対に、体に良いものも、とり過ぎると「毒」になります。

病院や薬局で販売されている薬は、体に良い効果をもたらす用法・用量が決められています。きちんと守って使用してくださいね。

