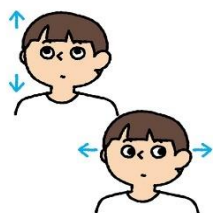


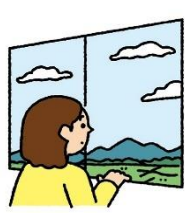


10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

欠かせない「まばたき」

私たちはまばたきをすることで、目の表面に涙を行き渡らせています。涙は、目の乾燥をふせいだり目の表面の傷を治したりと、さまざまな役割をもっています。そのため、スマートフォンを使うことや携帯型ゲーム機で遊ぶことなどに集中すると、まばたきの回数が少なくなり、目の表面の涙も減ってしまい、目によくありません。目を使うときには、意識してまばたきをするようにしましょう。



よい筋肉をつくろう

運動の秋ですね。部活動や体育でもっと活躍するために、筋肉をつけてパフォーマンスを高めたいと思っている人もいるでしょう。でも、毎日、筋力トレーニングを頑張るだけでは、なかなか効果が現れないかもしれません。

なぜなら、運動によって疲労した体（筋肉）を回復させるためには、十分な栄養と睡眠が必要だからです。



食事は栄養のバランスに気を付けることが大切です。体をつくる材料となるタンパク質（肉や魚）だけでなく、体の機能を調整するためのビタミンやミネラルが多い野菜や果物、海藻など、バランスよく食べることがポイントです。

また、睡眠中は成長ホルモンが分泌されますが、これもよりよい体づくりには欠かせません。ぐっすり眠って、体を回復させましょう。

しっかりと効果を出すために、食事と睡眠も意識することが大切です。栄養バランスを考えて食べ、夜はゆっくり休んで、元気に運動を楽しみましょう！



10月17日～23日は「薬と健康の週間」

□「食後」に飲む薬は、食後の約30分までに飲むのが良い。

どの薬も、「食前」「食後」「食間」など飲むタイミングが決まっています。これは胃の状態に合わせて、できるだけ体に負担をかけずに効果を発揮するためです。

最も多いのは「食後」に飲む薬。薬は胃に刺激を与えるものも多いため、胃の中に食べ物がある状態で飲むことで、胃にかかる負担を減らすことができます。

□飲み忘れた場合、次のタイミングで2回分飲んではいけません。

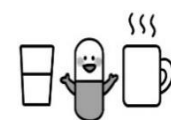
薬は吸収されたあと、血液中に溶けて全身を巡ります。

この血液中に溶けている薬の濃度を「血中濃度」と言います。

どの薬も血中濃度が一定に達したときに効果を発揮します。薬の飲む量やタイミングは、この血中濃度をもとに決められています。一度に2回分飲むと、血中濃度が高くなりすぎて副作用が出やすくなり、大変危険です。飲み忘れた場合は1回分飛ばし、次のタイミングに1回分飲みましょう。

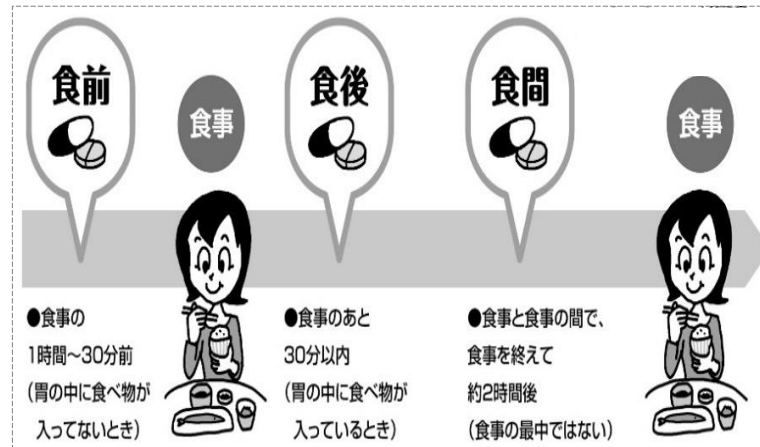
□薬は必ず水かぬるま湯で飲む。

薬をお茶や牛乳、ジュースなどで飲むと、飲み物の成分と薬の相互作用により、薬が吸収されにくくなり、効果が強くなりすぎて副作用が出たりすることがあります。コップ一杯程度の水かぬるま湯で飲みましょう。



□使用期限が切れている薬は飲んではいけません。

使用期限が切れている薬は、変質したり効果が薄れていることがあります。期限の切れた薬は、未開封であっても、使わずに捨ててください。



10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる！

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う



指先や爪は反対側の手のひらでこする

親指や手首は反対側の手で握ってねじる

洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね！

上のイラストの中に、「30秒以上かけて洗う」と書いてあります。これを実践できている人は少ないのではないかと思います。ただ手をぬらしただけのような手洗いではなく、石けんを使い、30秒以上かけて丁寧に洗うようにしてください。

感染症に気を付けて

冬に向けて、感染症対策が大切です！なぜなら、気温が低くなり空気が乾燥すると、ウイルスが活発になるからです。また、寒くなり、体温が下がると、代謝や免疫の機能も低下します。

対策のポイントは、こまめな手洗いと消毒です。また体調が悪いときは無理をせず、おなかにやさしいものを食べて、ゆっくり休みましょう。

