

10月 ほけんだより

No. 6

令和6年9月27日

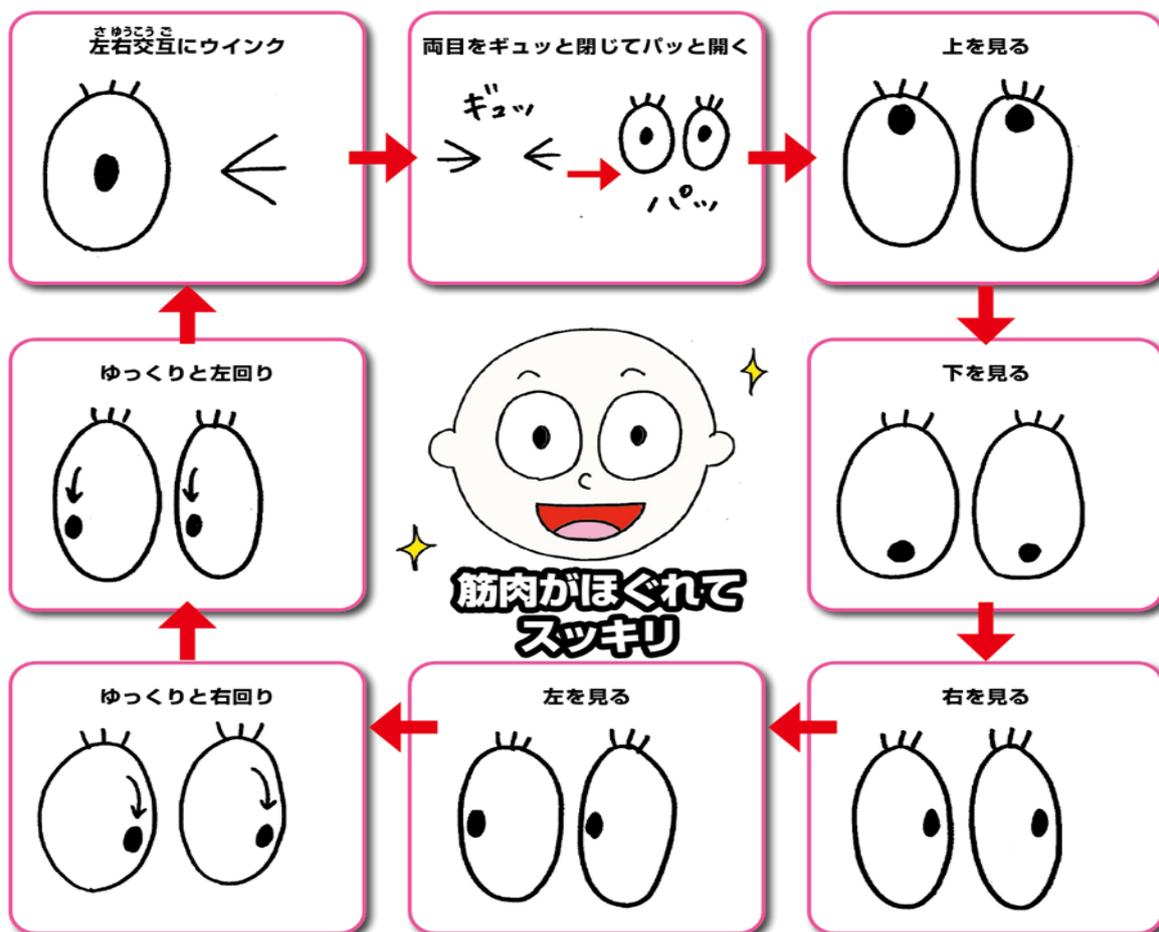
鹿島高等学校附属中学校保健室

目を使いすぎていませんか？



遠くを見ると目が疲れるというのは誤解で、近くを見るときこそ目の筋肉を使います。読書やスマホを操作するなどの手元を見る動作は、ほんの100年くらい前から始まったと言われています。知らないうちに疲れている目の筋肉をほぐすストレッチを習慣にしましょう。

目の筋肉をほぐすストレッチ



10月17～23日は「薬と健康の週間」
薬の正しい使い方を確認しよう

薬を飲むタイミング



- 食前** 食事の30分前
- 食後** 食後の30分前
- 食間** 食事と食事の間約2時間後
- 寝る前** 寝る前の1時間以内

薬はその効き目が十分発揮できるように飲むタイミングや量が決められています。必ず決まりを守って飲みましょう。