

# ほけんだより



令和5年9月29日

樟葉西小学校

保健室より

「読書の秋」の由来は、7世紀に唐のある文学者が息子におくった手紙で、学問の大切さとともに「燈火稍可親」（すずしい秋は、夜のあかりに親しんで書物を開きなさい）と書いていたことからだそうです。10月27日～11月9日は読書週間。秋の夜長は読書にぴったりです。集中しすぎて夜更かししないように気をつけてくださいね。

## 10月17日～24日は「薬と健康の週間」です！

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

コップ1杯の水で、

必ず量とタイミングを守って飲みましょう。



### できているかな？くすりの飲みかた

飲む時間を  
まもる  
守る

飲む量を  
まもる  
守る

友だちの薬を  
飲まない

水かぬるま湯で  
飲む

## あなたの「利き目」はどっち？

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。より見えやすいほうの目が「利き目」です。

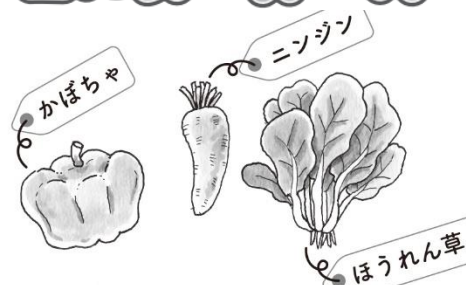
利き目を  
調べてみよう

- ①両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ②両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ③片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。見えないときは、閉じている目が利き目です。

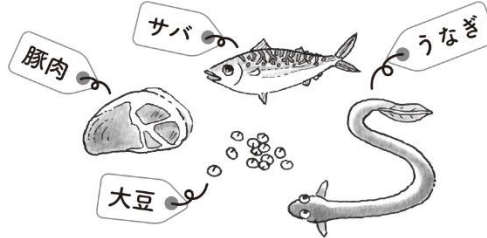
「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。

目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。

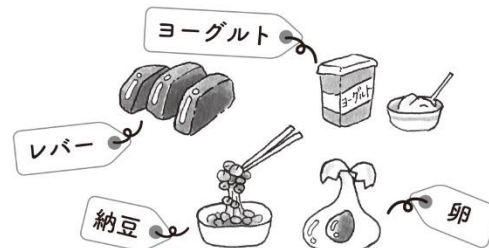
## 目に良い食べ物



涙を作るときに活躍する  
ビタミンAが豊富です。



視力の低下を防ぐ効果がある  
ビタミンB1が豊富です。



目の充血や疲れを回復する  
ビタミンB2が豊富です。

## 疲れ目チェック

- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目が乾く
- 目が赤い
- 目の奥が痛い
- 目に異物が入っている  
感じがある
- まぶたが重い
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- 肩こりがひどい

チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。