

♪ 10월보건소식 ♪

★10월10일은 눈의 날입니다★

発行：医協西日本医療部
幼稚班・初級部用
2017年10月保健だより

のイブ ふえるほど、へるものなあに？

▽ピント▽
ゲームやスマホの時間がふえるほど、へるものだよ

いきたらなくて、目が乾いてしまうよ。

まばたきの回数がへると、涙が目の表面にこぼれ落ちてしまうよ。

答えは、まばたき。

目にやさしくないのは、こんなこと

- × 暗い部屋で本を読む
暗いから目を近づけがち。ピントをあわせようと目が無理をするよ
- × ゲームやスマホをずっと続ける
近いところをずっと見ていると、ピントをあわせる目の力がぶくなくなるよ。まばたきがへって、目がかわくよ
- × 目をこする
目の表面は傷つきやすいよ。傷からばい菌が入ることもあるよ

★바른 자세로 앉아 있을까요?★

こんな しせいを こころがけよう

ノートから 30cm くらい 目を はなす

机 とからだは こぶし一つぶん あける

あしのうらをつける

せすじは まっすぐ

ふかく こしをかける

♡생활리듬을 바로 세워보세요⑥♡

あきの きおんに きをつけよう

たいちょうをととのえるために…

★눈을 소중히 여기며 생활을 해보세요★

目にやさしい 環境

- 本を読んだり勉強をするときは、部屋を明るく
- ノートや本に、直射日光があたらない
- 勉強をするとき、手もとに影をつくらない
- 前がみが目にかかっていない

目にやさしい 行動

- テレビやゲームは時間を決めて
- ゲームやスマホは 30分ごとに10分休けい
- いつもしせいをよくする
- たっぷりすいみんをとる

目にやさしい 食べもの

とくに目にやさしい栄養は

アントシアニン

目の疲れをとる

ルテイン

目をダメージから守る

ビタミンA

粘膜を元気にする 見る力を守る

栄養のバランスを考えて食べるのも大事！

【あさは ひくい】	【ひるは たかい】	【ゆうは ひくい】
★じょうずな いふくの ちょうせつをしよう	★よるは はやめに ふとんにはいろ	★やさいも にくも さかなも なんでも たべよう
おひるはあたたかくても、朝夕にぐっと気温が下がることもあります。一日の気温の変化が大きいと、体の調子が悪くなりやすいのできをつけましょう。		

♪ 10월 보건소식 ♪

発行：医協西日本医療部

中高級部生徒用

2017年10月保健だより

★10월10일은 눈의 날입니다★

知ってる？
IT眼症

IT眼症とは

スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をすることで、目や体が疲労し、現れてくるいろんな症状のこと。

こんな症状ありませんか？

目やその周りの
疲れ・痛み



首、肩、腕、腰などの
こりや痛み



目が乾く
(ドライアイ)



頭痛やめまい



ちらついたり、かすんだり、
ピントがずれたりして、
見づらい



食欲が出ない

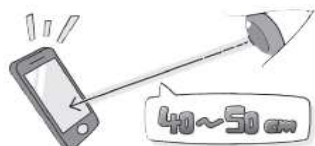


など

そんな人は...

目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で、40～50 cmくらい離します。見やすいように、文字の大きさなどを調整しましょう。



連続使用時間をチェック

50分以上は連続して使わないようにしましょう。「熱中すると忘れちゃう！」という人は、アラームを使うのもオススメ。



メガネやコンタクトレンズの 度数をチェック

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くのは見づらいです。



★약을 제대로 복용하자면 어찌해야 할까요?★



食前とか食後は
あまり気にしない

量、回数、期間は、
血液中の薬の濃度を
コントロールするために
決められたもの。
きちんと守ること

水なしで飲む

食道や胃、腸の粘膜
にくっついて溶け、
炎症をおこすことも。
コップ一杯の水で

水、ぬるま湯
以外のもので飲む

お茶、牛乳、ジュース、コー
ヒー、紅茶などを薬と
一緒に飲むと、効果が弱まっ
たり、強くなりすぎたり、副
作用が出たりすることが
あります

飲み忘れたら、
いっしょに2回分飲む

血液の中の薬の
濃度が高くなりすぎま
す。中毒症状や副作用
がでることも



食事ができないときは
食前や食後の薬を飲まない

決められた回数は守
ること。クッキーなどを
少しでも食べるか、多めの
水やぬるま湯で

サプリメントと
一緒に飲む

サプリメントは
薬ではないけれど、
効果に影響すること
もあります

副作用は
気にせず飲む

いつもと違う症状に
気づいたら、すぐに
飲むのをやめて、病院
で相談しましょう



飲みにくいから
カプセルから出して飲む。
錠剤は砕いて飲む

薬の形は効果を考慮して
決められたもの。かんだり、
砕いたり、中身を出したりす
ると、効果に影響することが
あります

病院でもらった薬を
人にあげる

症状が似ていても原因が同じ
とは限りません。また体質
や年齢なども考慮して処方さ
れている薬です。他の人が飲
むとショック症状が
おこることも



目のトラブル こんな時 どうする？

目や目の周りを
打ったとき

安静にして冷やします。



ゴミや砂が
入ったとき

きれいな水で洗い流します。



洗剤や薬品が
目に入ったとき

十分に水で洗い流します。痛くても
がまんして洗います。



目や目の周りを
切ったり、刺したり
したとき

よごれがついていたら、軽く洗いま
す。
出血していたら、きれいなタオル
でまぶたの上から押さえます。



病院へは

■視力低下、視野が欠けている、目が痛い……………→ すぐに眼科へ

■とくに異常を感じない……………→ 念のためその日のうちに眼科へ

病院へは

……………→ すぐに眼科へ

(薬品が入ったときは、容器ごと持参する)

目の症状の裏にいろんな病気が隠れていることも。IT機器の使い方を見直しても治らない場合は、病院へ