

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう
くすり し
薬のはたらきを知ろう



また、インフルエンザなどの感染症が流行る季節です。『手洗い・うがいのタイミング』はばっちりですか？風邪のウイルスに負けず、今月も元気に過ごしましょう。

10^{がつ}月10^か日は…
「^め目のあいごデー」です めめ

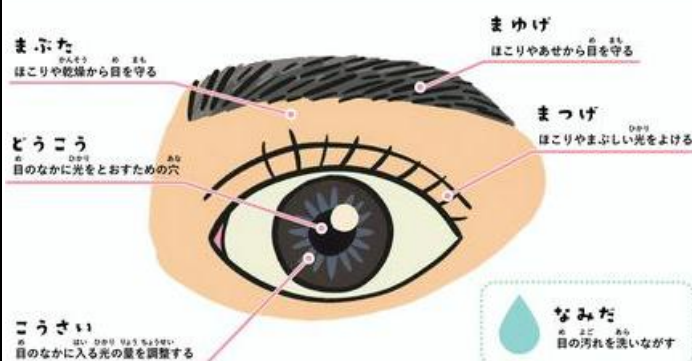


目の^め周りや^{まわ}中は、^{なか}仕組^{しく}みがたくさんあり
ます！

例えば、目の中には、目から見える景色を「光」として吸収し、調節したり、脳に伝えたり、その「光」を映像として見せる仕組みがあります。

あさ お よるねむ はたら つづ
朝起きてから、夜眠るまで 働 き続ける
め おとな つか つづ
目。大人になっても使い続けるからこそ、
だいせつ ひつよう
大切にする必要があります。スマートフォン
き つか はいあい
やタブレット、ゲーム機などを使う場合
は、1じかん かい ぶんていど め やす
は、1時間に1回、10分程度、目を休めな
からつか
から使うようにしましょう。

また、見えづらいなと感じたら、すぐに
 おうちのひとに伝えて、病院を受診してみ
 てくださいね。目だけでなく、からだを大切に
 することを心がけましょう。



ピントを合わせる
め ばい びんどう ばうこう もうやうせい
・目に入る光の方向を調整する
め もと
・目を守る

かくまく
め ばい びんどう ばうこう もうやうせい
・目に入る光の方向を調整する
め もと
・目を守る

すいしょう体
め ばい びんどう ばうこう もうやうせい
目に入る光の方向を調整する

もうようたいきん 毛様体筋
すいしょうたいきん ばうこう
水晶体の厚みを変える

もうまく
め ばい うつ
目に入ったものを映し出す

視神経
しんじんけい
もうまくから脳へ情報を伝える

しょうし体
め かわら
目の形をたもつ

薬くすりを使うつかときの決まりき

大人に聞いてから使う

しょうほう まも
使用法を守る

飲み薬は水かぬるま湯で
※コップ1ばい



つか まえ つか
使う前に、使っているのかど
うかを大人に確かめましょう。



量や回数、飲む時間を守る
ことで、効果が出ます。



ジュースやお茶、牛乳で飲むと、
効かないことなどがあります。

□ オーバードーズとは・・・

決められた量を超えて、たくさん薬を飲んでしまうことをいいます。薬は、少しの量で体に大きな影響を起こします。そのため、必要以上に飲んでしまうと、体に大きなダメージを与えてしまうのです。厚生労働省がだしている冊子に詳しいことが書いてあります。ぜひ、おうちの人と見てみてくださいね。



出典：厚生労働省ホームページ
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku_nitsuite/bunva/index_00033.html

