

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

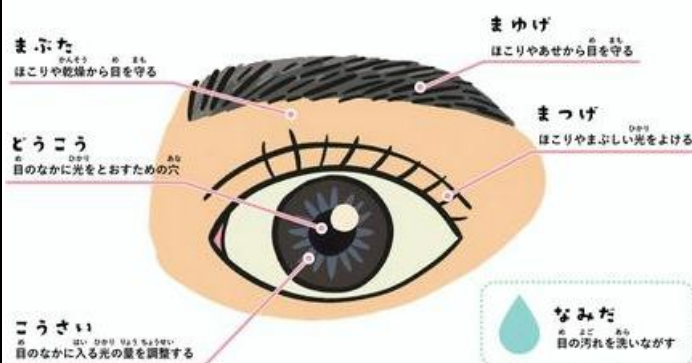


目の^め周りや^{まわ}中は、^{なか}仕組^{しく}みがたくさんあり
ます！

たとえば、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。スマートフォンやタブレット、ゲーム機などを使う場合は、1時間に1回、10分程度、目を休めなが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
 おうちの人に伝えて、病院を受診してみ
 てくださいね。目だけでなく、体を大切に
 することを心がけましょう。



ピントを合わせる
 かくまく
 目に入る光の方向を調整する
 ・目を守る

すいしょう体
 目に入る光の方向を調整する

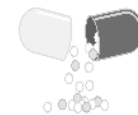
もうようたいせん 毛様体筋
 水晶体の厚みを変える

もうまく
 目に入ったものを壊しだす

視神経
 もうまくから脳へ情報を伝える

しょうし体
 目の形をたもつ

くすいのこと
知っていますか



薬くすりは、病気びょうきを治なおすための手助けてだすをしてくれるものです。人ひとは、病気びょうきやケガけがを乗り切きるために「自然治癒力しぜんちゆりよく」がありますが、それだけでは回復かいふくできないときに薬くすりの出番でばんとなります。病院びょういんでもらう薬くすりや、ドラッグストアで買う薬かなど、普段私くすりたちの生活ふだんわたしの身近せいかつにある薬みちかですが、使うくすりときは決つかまったルールきに従したがうことが必要ひつようです。

みなさんは、普段、薬ふだんについて考くすりえたことかんがはありますか？ぜひおうちの人ひとと確認かくにんしてみてくださいね。

薬くすりをつかうときの決まりきまり

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
※コップしだい



つか まえ つか
使う前に、使^{つか}っていいのかど
うかを大人に確^{たし}かめましよう



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/bunya/index_00033.html

