

# ほけんだより

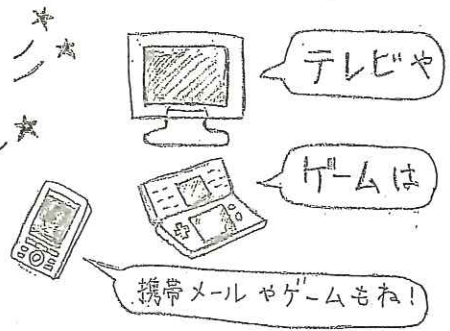
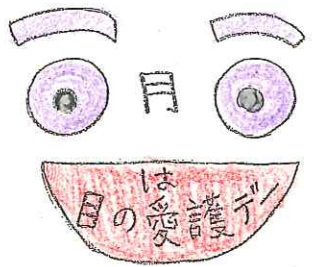
岡山県立  
西大寺高等学校  
生徒保健委員会  
3-2 木下  
3-7 杉山

2008年10月9日(木)発行

2008年  
10月号

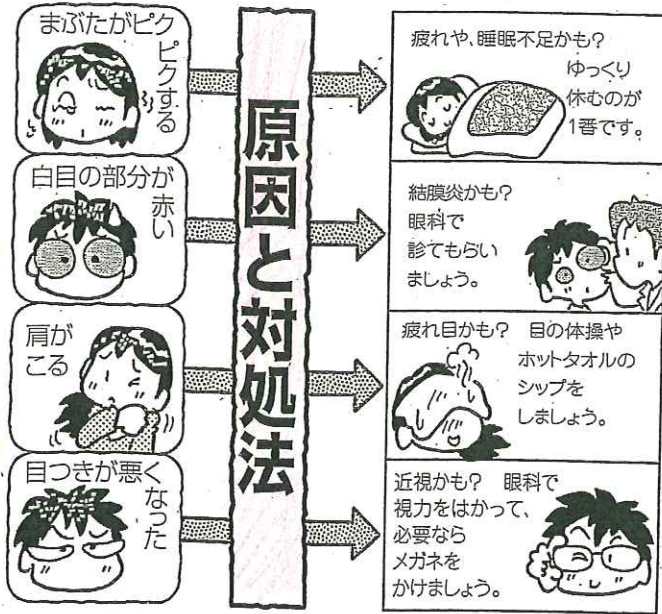


『芸術の秋』『読書の秋』『食欲の秋』...  
秋は心も体も豊かになれる季節です。  
こんな時こそ、勉強やテレビゲームで疲れた目をリフレッシュ！してみませんか？



時間を  
決めて！

あなたの目は  
大丈夫？



大事にすれば、一生使えるすくねもの！

1学期の健康診断で「眼科受診指示票」をもらっていたのに、まだ治療報告書を提出していない人がたくさんいます。  
内科・耳鼻科・歯科もそうですが、健康に関わることなので、まだの方は早めに受診しましょう！！

「保健コース」2006.10.18 巻末

## 10月17日～23日は「薬と健康の週間」

薬はつらい症状をやわらげてくれるとても便利なものですが、  
ただし、その使い方を間違えば逆に体に悪影響を与えることにもなります。  
薬を服用するときは、注意事項を守るようにしましょう！



### ●薬を飲むときは...

- 薬の使用期限を守り、古くなったものは使わない。
- 飲む前に説明書(能書き)をしっかりと読む。
- 用法・用量・服用時間をきちんと守る。
- コップ1杯くらいの水か、ぬるめのお湯で飲む。

### ●薬・ミニQ and A

Q.薬を飲むときの食前・食後・食間って、いつのこと？  
A.食前=食事30分～1時間前  
食後=食後、30分くらいまで  
食間=食後、2時間くらい経って

勉強の合間にしよう！

### 疲れ目体操

1. 両手で目をこもる。30秒ほど。
2. 手をはなしてまばたき30回。
3. 指を二めかみにあて、マッサージ。
4. 両手であごを支えて、目を上下左右に動かす。
5. 手を腰にあて左右に体をゆがめる。
6. 肘を出し左右に首を回す。(各3回)