

保健だより 10月

10月に入り、朝晩の冷え込みが強くなってきました。1日の気温差にも注意をして健康に過ごせるといいですね。カーディガンやジャケットなどを1枚持っておくだけでも体温調節をしやすくなるのでおすすめですよ。

インフルエンザやコロナウイルス感染症が流行し始めています。手洗い、うがい、手指消毒はできていますか？繰り返しになりますが、この3点を意識的に行うだけでも感染症を予防することができます。ひとりひとりが意識して行うようにしましょう。

10月17日～23日は



薬は、さまざまな病気や痛み、切り傷などの治療に役立っています。そして、今日一部の薬は病院を受診しなくてもドラッグストアや薬局などでも購入できる身近な商品になっています。みなさんも一度は使ったことがあるのではないのでしょうか？

薬は正しく使ってこそ効果を発揮するので、ここで一度薬の正しい使用方法をおさらいしておきましょう。

・薬の用法・量・飲むタイミングを守る

→飲み薬は、決められた量よりも多く飲めばさらに効く！とはいかず、逆に副作用や中毒性が高くなります。なので、薬を飲み忘れた場合も、次回まとめて2回分飲むのではなく、服用時間を考えて飲みましょう。

・コップ1杯の水か白湯で飲む

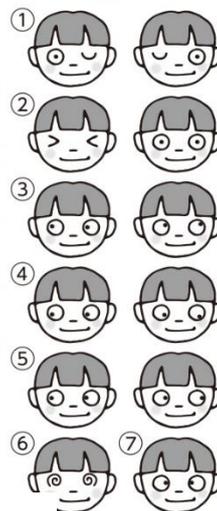
→少量の水で飲むと、薬がのどや食道に残ってしまったり炎症を起こす場合があります。また、ジュースや牛乳で服用すると、含まれている成分によって薬の効果が出すぎてしまったり、逆に弱くなったりします。

これら以外にも気をつけることはあるので興味がある人はぜひ調べてみてください。

やってみよう 目のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り
各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。