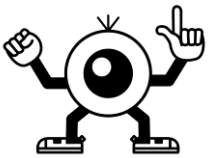
10月 保健だより

令和８年10月５日
小平市立花小金井南学校
保健室

例年より早くインフルエンザ等の感染症の流行時期に突入したニュースを目にしますが、近ごろ朝晩、涼しくなってきました。寒暖差が出てくると体調を崩しやすくなります。合唱コンクール目前になって、「かぜをひいた！」「声がでない！」というようなことにならないように、しっかり体調管理をし、当日は練習の成果が発揮できるようにしましょう。



まばたき、忘れていませんか？

今月の保健目標
目を大切にしよう



Q.人は１日に平均して何回まばたきをしているでしょう？

A.約 2,000 回　B.約 20,000 回　C.約 200,000 回

10 月 10 日は「目の愛護デー」です。大切な目を守るため私たちの体には、さまざまな仕組みが備わっています。その１つがまばたきです。

まばたきの役割

① 目の表面についたごみをぬぐい取る
② 目の表面が乾かないように、涙で濡らす

乾燥やほこりから目を守り、酸素や栄養を届ける役割



私たちは自然にまばたきをしていますが、ゲームや動画の画面を集中的に見ていると、まばたきの回数が少なくなることがわかっています。まばたきが減ると、目が乾き、疲れや一時的なぼやけの原因になります。

人は１分間に 15～20 回、１日でなんと約２万回のまばたきをしています。何気なく行っているまばたきですが、実は目にとって非常に重要な役割を持っています。

こんなことしていませんか？

自分の生活を振り返ってみましょう。友だちやおうちの人に聞いてみてもいいですね。



- 目を細めて見る
- 片目を閉じて見る
- 近くで見る
- 顎を上げて見る

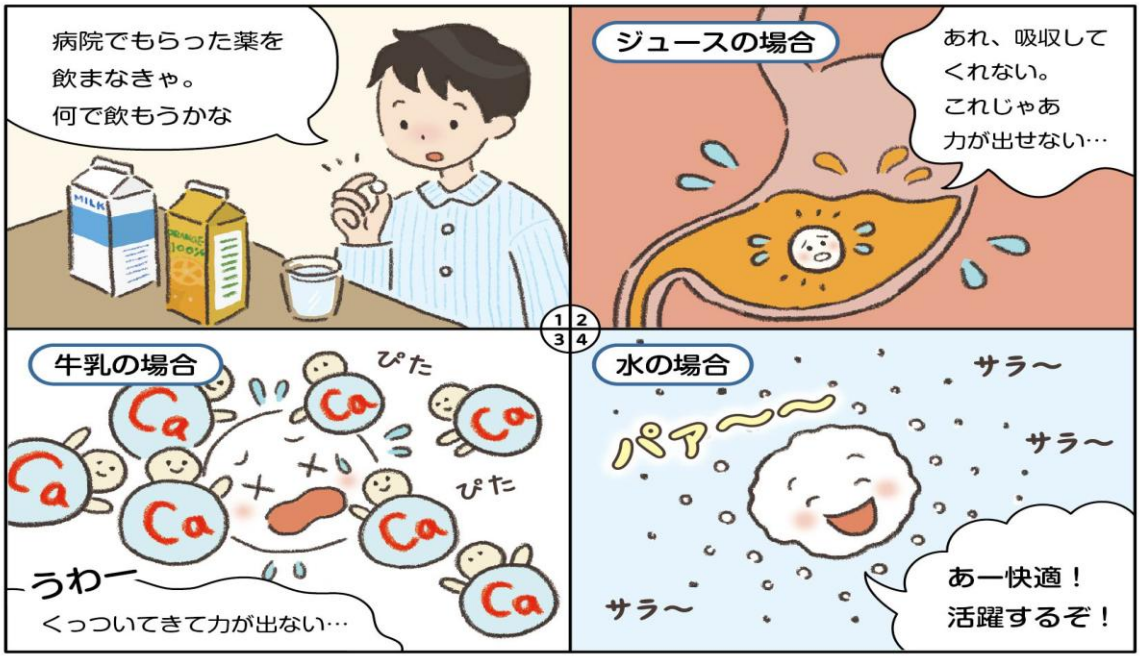
一つでも当てはまったら**視力が落ちているサイン**かもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。

薬の正しい飲み方　～正しく飲んで、しっかり効かせる～



体調不良等のときに、薬局や病院でもらった薬は説明されたとおりに飲んでいますか？
正しい飲み方をしないと薬の効果が薄まったり、副作用が出ることがあります。

その薬、何と一緒に飲む？



ポイント　薬は必ず水かぬるま湯で飲もう



どうして水以外のもので飲んではいけないの？

◎飲み物が薬に与える影響と理由

ジュース（柑橘系・酸性飲料）

果汁（特にグレープフルーツ）に含まれる成分が薬を分解する酵素の働きを抑えてしまい、薬の血中濃度が高くなりすぎて副作用が強くでることがあります。



牛乳・ミルク飲料

牛乳中のある視有無が抗菌薬や鉄剤などの薬の成分と結合してしまい、腸での吸収が著しく低下して薬の効き目が落ちてしまいます。



お茶・コーヒー・エナジードリンク

カフェインやタンニンが含まれており、薬の作用と重なって中枢神経や心臓に負担をかけたり、鉄分補給薬などの効果を阻害する恐れがあります。



水、またはぬるま湯

コップ１杯の水で飲むことで薬をのどにつかえさずに胃へ送り届け、しっかり溶かして体内で本来の効果を発揮させます。

