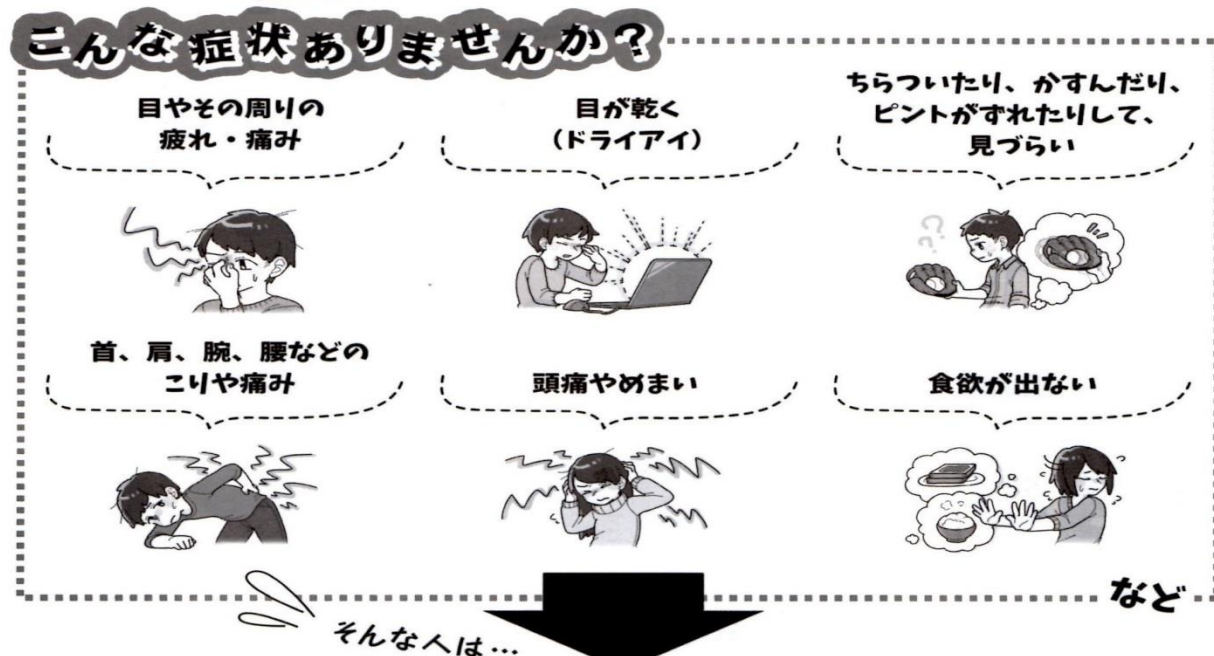
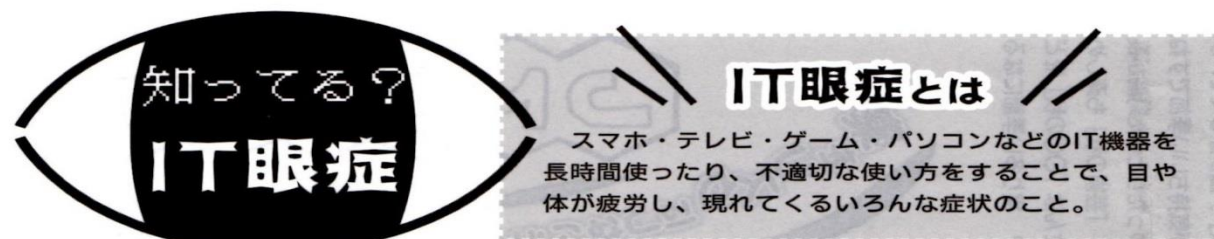


ほけんだより

伊丹市立南中学校
保健室
2017年10月16日

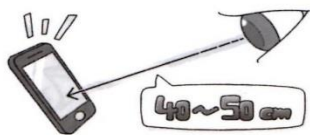
10月保健努力目標
☆目の健康について知ろう
☆正しい薬の使い方について知ろう

青空が澄みわたり、気持ちのよい季節になってきました。合唱練習が始まりましたね。この時期、のどの痛みを訴える人が増えます。こまめなうがいと水分補給をして下さい。また気温差が大きい時期でもあるので、気温や体調に合わせて衣服を調節して、体調管理をお願いします。
(マスクを常にカバンの前ポケットに入れておいてください)



目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で、40～50 cmくらい離します。見やすいように、文字の大きさなどを調整しましょう。



連続使用時間をチェック

50分以上は連続して使わないようにしましょう。「熱中すると忘れちゃう!」という人は、アラームを使うのもオススメ。



メガネやコンタクトレンズの度数をチェック

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くのは見づらいです。



目の症状の裏にいろんな病気が隠れていることも。IT機器の使い方を見直しても治らない場合は、病院へ

『薬と健康の週間』10月17日～23日

医薬品を正しく使うことの大切さや、そのために薬剤師が果たす役割の大切さを知ってもらうための週間です。

