

過ごしやすい季節になってきました。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋など、何をするにも快適な季節です。実りの多い秋にしてください。一方で、朝夕と屋間の温度差が大きいため、体調を崩しやすい時季もあります。保健室に熱を計りにくる生徒が増えました。上着などで上手に体温調節をし、体調管理をしましょう。

(10月17日～23日 薬と健康の週間) 薬を正しく使おう

保健室で、どんな薬飲んだの?と聞いても答えられない人が大半です。どんな効果があるのか、何のために飲んでいるかはきちんと説明できるようにしてくださいね。

■自分の状態を伝える

- ・何のために必要な薬か
- ・現在の症状、状態
- ・他に飲んでいる薬
- ・食べ物や薬によるアレルギーなど

受け取
るとき

■量

たくさん飲めば、よく効くといふものではありません。説明書をよく読んで、必ず量を守って飲みましょう。

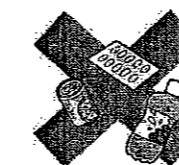
飲む
とき

■タイミング

食前：食事の30分前

食後：食後30分以内

食間：食事と食事の間



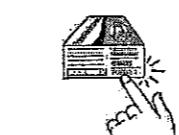
■飲み方

コップ1杯の水かぬるま湯。お茶やジュース、牛乳、コーヒーなどで飲むと薬の効き目が弱くなったり、強くなりすぎたりする場合があります。

気をつけ
ること

■貸し借りは絶対ダメ!

薬には合う、合わないがあり、アレルギー反応を起こす可能性もあります。医療機関で処方された薬は、あなた専用の物なので、貸し借りをしてはいけません。以前処方された薬を、同じ症状だからといって自己判断で飲むのもやめましょう。



■使用期限をチェック

薬には使用期限があります。時々、期限をチェックして古い薬は処分しましょう



保健室からのお願い

保健室で休養する場合、休む教科の先生に事前に自分で連絡をしてください。友達にお願いをしても伝わっていないこともあります。ルールを守って保健室を利用しましょう。

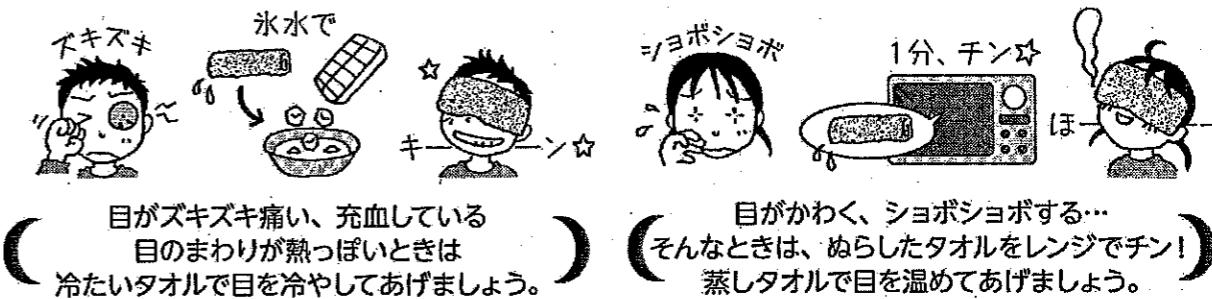
見え方に変わりはありませんか?
定期的にチェックしましょう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど
たまには遠くをながめて休憩を!



目の愛護デー 目にやさしい生活を



10月10日は「目の愛護デー」です。これは、10、10を横にすると人の顔の目と眉に見えるからだそうです。外からの情報の85%ぐらいは、目で「見る」を通じて、取り入れていると考えられています。また、心の中の気持ちを外に見せる部分もあるようです。私たちは勉強、クラブ、スマートフォン、ゲームなど普段の生活で、目を酷使することが多くあります。そんな目の健康にやさしい生活をしよう。

目のトラブル こんな時 どうする?

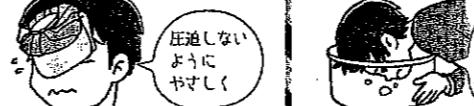
目や目の周りを打ったとき

安静にして冷やします。



ゴミや砂が入ったとき

きれいな水で洗い流します。



洗剤や薬品が目に入ったとき

十分に水で洗い流します。痛くてもがまんして洗います。



目や目の周りを切ったり、刺したりしたとき

よがれがついたら、軽く洗います。
出血していたら、きれいなタオルでまぶたの上から押さえます。

■視力低下、視野が欠けている、目が痛い すぐに眼科へ

■とくに異常を感じない 念のためその日のうちに眼科へ

病院へは

すぐに眼科へ

(薬品が入ったときは、容器ごと持参する)