

# ほんだり10月

令和4年10月  
大洲中学校保健室

ようやく暑さも落ち着き、秋らしい天気になってきました。読書やスポーツ、勉強も集中して取り組める過ごしやすい季節ですね。今は鶴翔祭の合唱練習を頑張っている様子がよくわかります。通常通り開催できることがいかにありがたいことか、みなさんはよくわかっていていると思います。

当日、成果が出せるように、早く寝て、しっかり朝食をとり、体調を整えましょう。朝晩と日中の気温差がありますので、衣服で調節するといいですよ！



## 10月10日は目の愛護デー！

そこで、大洲中生徒の視力の状況を見てみましょう。

<令和4年4月の視力検査の結果>

	1.0が見えなくて 受診通知をもらった人	通知をもらった人のうち 受診した人
1年	68人 (51.1%)	26人 (38.2%)
2年	99人 (66.9%)	26人 (26.3%)
3年	74人 (71.2%)	25人 (33.8%)

なんと、全校生徒の約63%は1.0が見えなくて「受診のおすすめ」をもらっている！それなのに、そのうちの約30%の生徒しか受診していない！  
(9/30日現在)  
黒板ぼやけていませんか??

自分の健康は自分で守ることも「自己調整力」です。大洲中生の目標ですね。よく考えて行動にうつしましょう。

…目を休ませるためにできることはなんでしょう…



こんな時はすぐに眼科へ

ぼやけて 見える	二重に 見える	ゆがんで 見える
	見えな いところ がある	目が痛 い

クスリを  
リスクに  
しなさい!

## 薬の常識

# 〇×クイズ

Q. カゼは薬を飲まないと治らない?

Q. 薬は決められた量の倍にしたら効果も2倍になる?

Q. 友だちに自分と同じ症状が出ていたら、自分の薬をあげてもいい?

A. 答えはすべて×。

- ・カゼ薬は症状を弱めるだけ。
- ・決められた量を超えて飲むと、副作用が強くなる危険があります。
- ・薬は、人によっては体質に合わない場合があります。

薬は正しく使えば味方になってくれますが、副作用のリスクもあります。用法用量は必ず守りましょう。



薬を  
飲み忘れた!

これ、OK?



飲み忘れたから  
2回分飲もう

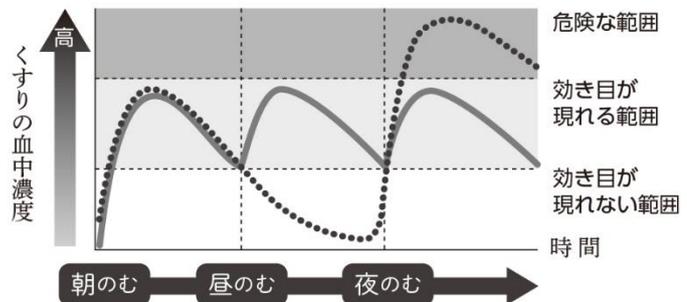
薬の効き目は、体の中の薬の量と関係しています。適切な血中濃度になるように、それぞれ用法・用量が決められているのです。

飲み忘れても、2回分飲むのは**ダメ!**

1日3回のむくすりの場合

— 1日3回きちんとのんだ場合

..... 昼のみ忘れて夜2回分のんだ場合



体には、病気やけがを自分で防いだり治そうとする力がそなわっています。そのサポートをするのが薬です。でも、使い方をまちがえると効果がなくなるだけでなく、重い副作用が生じることもあるのです。保護者の方と説明書を読んで、正しく使いましょう。

保健室で飲み薬は渡せません

