

ほんだり10月

令和3年10月
大洲中学校保健室

台風が過ぎ去り、ようやく秋らしくなってきました。朝晩と日中の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。その日の気温に合わせて制服の中の肌着を調節するなどして、自分で体調管理をしましょう。

さて、秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋！いろいろな楽しみ方がありますが、みなさんはどんな秋を過ごしますか？生活リズムに気をつけながら、旬のものを食べて、たくさん体を動かして、体力をつけて、楽しく過ごしてくださいね。

正しい手洗い できるようになった？



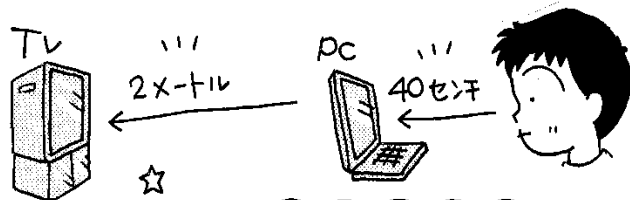
GLOBAL HANDWASHING DAY
10月15日は 世界手洗いの日

10月10日目の愛護デー♡ 大切な目 アイしてあげてね

☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。

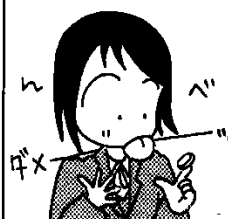
テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。



1時間 画面を見つめたら
10分は目を休ませよう！

メガネ・コンタクトレンズ 度は合っていますか？

度の合わないレンズを使っているとピントを合わせようと、目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。



コンタクトレンズを使っている人は、その使い方、洗浄、保存など特に正確なケアを心がけましょう。

勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときは

部屋の照明をきちんとつけて明るくし、

その上で、手の影ができない方向から

スタンドをつけるようにしましょう。ツケテヨー

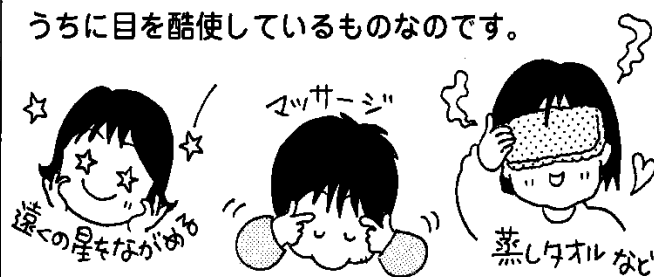


鉛筆の芯はBくらいの濃くて読みやすいものがオススメだよ！

積極的に休息を

情報の約85%は目から入ると言われています。

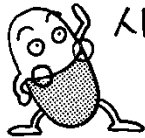
普通に生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を酷使しているものなのです。



意識して積極的に目をリラックスさせてあげるように心がけてみてください

10月17日 薬と健康の週間
～10月23日

…薬は使い方を「だいで」



人間の味方にも敵にもなります。

正しく上手に利用しましょう。



薬をのむときは
自分勝手な判断はせず

使用上の注意を
しっかり守りましょう。



病院で処方された薬は勝手な判断で
他の人にあげてはいけません。

法律に触れる行為でもあります。

同じかぜだよ!
のむ?



薬は病気そのものを治すものではなく、
症状をやわらげ自然治癒力を助けるもの。

安易に薬に頼らず、まずは自然治癒力を
高めるために日頃から規則正しい
生活を送るよう心がけることが大切。



薬の形の意味を考えよう

顆粒剤、散剤、錠剤、シロップ剤、
カプセル剤…これらはいったい何でしょう?

これらは薬の形の種類です。さまざま
な形をしているのは、

- 使いやすくするため
- 効果が早く現れるようにするため
- 効果が長い時間続くようにするため
- 病気やけがに直接作用させるため

などの理由からです。ですから、カプセル剤の中身だけや、錠剤をつぶして飲むと、本来の効果とは違うあらわれ方をすることがあり、とても危険! 薬はその形のまま、飲み方や飲むタイミングをきちんと守って飲むようにしましょう。

～身近な薬と健康について～

頭やおなか痛いとき、風邪をひいたとき…、
私たちは症状を和らげるために薬をのみます。体調を崩してつらいとき、薬はとても頼りになる存在です。

しかし薬には、症状を和らげる目的で飲むときでさえ、その「効果・効能」と同時に、必ず目的から外れた副作用があることも覚えておいてください。副作用は眠くなる、のどが渇くなど軽いものから重いものまで薬により様々です。

薬は症状にあったものを、決められた用法で決められた分量だけ正しくのんだ時のみ効果・効能を発揮します。頭痛や生理痛などがひどくつらい時は、使用上の注意に書かれている副作用の欄もよく読んで、上手に活用するようにしてください。また、自己判断せず、必ず保護者に相談してください。特に、解熱鎮痛剤などは、15歳以上と以下では使用できる薬が違うので注意が必要です。(薬の使い過ぎにより頭痛が起こる場合もあります。)

それほど症状がつかない時でも、「安心感」を得るためにむやみに薬をのむ人がいますが、薬は元気な



時にのんでも体にとっては毒にしかありません。「とりあえず薬」に頼ろうとする前に、普段から規則正しい生活を送り、人間に本来備わっている「自然治癒力」を高めておくことも心がけるようにしましょう。