



令和元年10月1日

東中学校 No. 8

養護教諭 喜古亜依

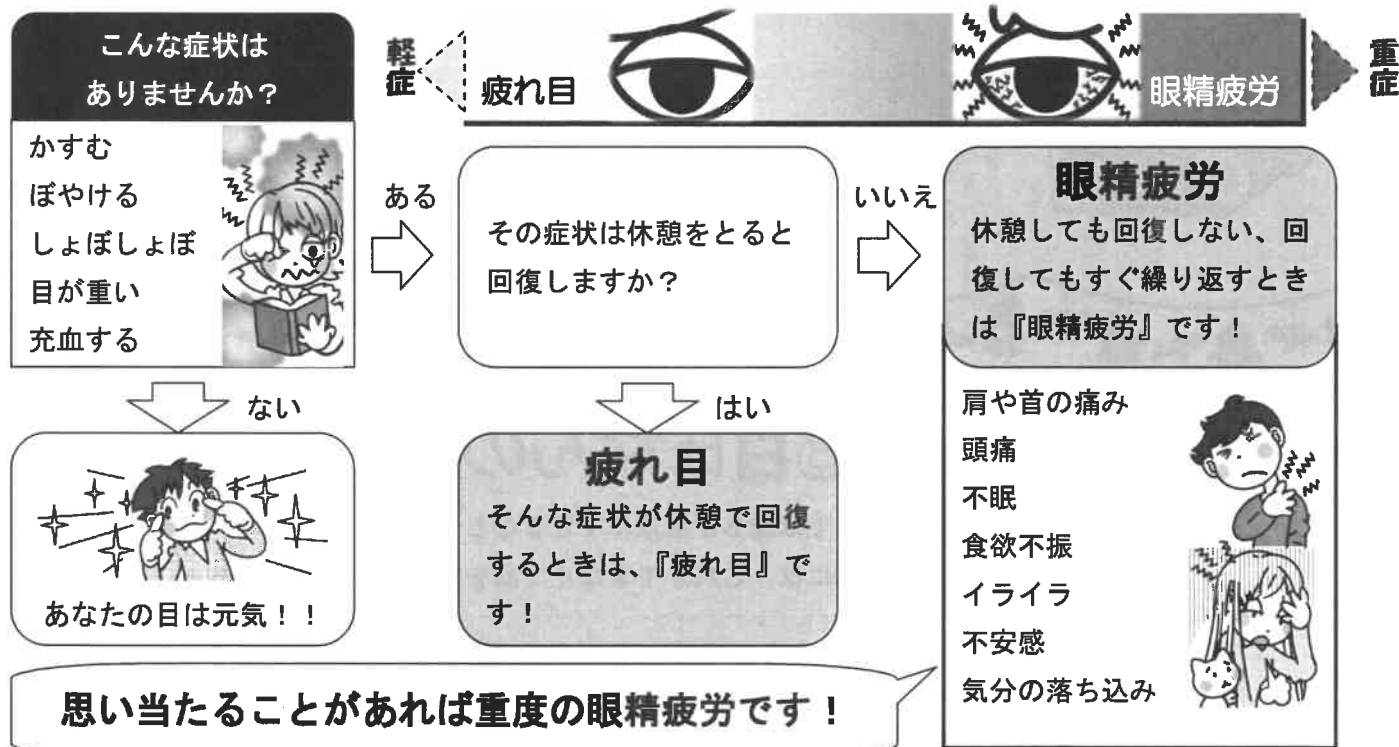
1日の中での寒暖差が大きくなり、体調不良を訴える生徒も増え始めました。衣服の調節や生活習慣の見直しをして、元気に学校生活を送りましょう。

また、大運動会も終わり、子どもたちもどこか寂しそうな雰囲気さえ感じます。新たな目標に向かって、頑張してほしいものです。



10月の保健目標：眼を大切にしよう

あなたのその目、眼精疲労かも？



眼精疲労かも？と思ったら

眼科でみてもらおう

- ・メガネやコンタクトレンズは合っているかな？
- ・ドライアイなど、目の病気はないかな？
(ドライアイは、まばたきが少なく涙が減ると、眼球の表面が乾燥してなることも)



スマホを使いすぎていない？

- 長時間、近くにピントを合わせていると、目の筋肉が緊張し続けることになります
- ・長時間の使用をやめよう
 - ・使いすぎたと思ったら、目をつむったり、遠くを見て目を休めよう
- ※スマホを使っている時のまばたきは通常の3分の1位になることも！意識してまばたきをしよう。



食前とか食後は あまり気にしない

量、回数、期間は、
血液中の薬の濃度を
コントロールするために
決められたもの。
きちんと守ること

水なしで飲む

食道や胃、腸の粘膜
にくっついて溶け、
炎症をおこすことも。
コップ一杯の水で

水、ぬるま湯 以外のもので飲む

お茶、牛乳、ジュース、コー
ヒー、紅茶などを薬と
一緒に飲むと、効果が弱まっ
たり、強くなりすぎたり、副
作用が出たりすることが
あります

飲み忘れたら、 いっしょに2回分飲む

血液の中の薬の
濃度が高くなりすぎま
す。中毒症状や副作用
がでることも

食事ができないときは 食前や食後の薬を飲まない

決められた回数は守
ること。クッキーなどを
少しでも食べるか、多めの
水やぬるま湯で

サプリメントと 一緒に飲む

サプリメントは
薬ではないけれど、
効果に影響すること
もあります

副作用は 気にせず飲む

いつもと違う症状に
気づいたら、すぐに
飲むのをやめて、病院
で相談しましょう

病院でもらった薬を 人にあげる

症状が似ていても原因が同じ
とは限りません。また体質
や年齢なども考慮して処方さ
れている薬です。他の人が飲
むとショック症状が
おこることも

飲みにくいから カプセルから出して飲む。 錠剤は砕いて飲む

薬の形は効果を考慮して
決められたもの。かんた
り、砕いたり、中身を出したり
すると、効果に影響すること
があります

薬を
飲むときは
必ず
このように
してください

してはいけません



10月15日はなんの日？



ヒント1 日本では誰もが簡単にできること

ヒント2 世界には、これができなくて命をなくす子どもがいる

ユニセフの「世界子供白書2016」によると『2015年、5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは、世界中で年間約590万人。そしてもし、せっけんを使って正しく手を洗うことができたなら、年間100万人もの子どもの命が守られる』そうです。

自分の体を病気から守る最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗い。正しい手洗いを広めるため、2008年、ユニセフは毎年10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。



毎週、保健委員会で清潔検査を行っておりますが、その中で「ハンカチ」の所持率が悪い事が分かっています。ハンカチが無くても手は洗うことができますが、拭くことができませんね。体の部位で最も使う手が濡れた状態で長時間いると、空気中の細菌が付着し、そのまま増殖します。その手でペンを持ち、友人に触れ、給食を食べます。考えただけでもゾッとします。毎日、清潔なハンカチを持参し、手洗い後のお手拭きをきちんとできればかぜ予防にもつながります。これからかぜやインフルエンザが流行する季節になりますので、清潔な生活ができるよう、ハンカチの持参を忘れないようにしてください。