



2024年 10月 平岡南中学校 保健室

早いものでもう10月。今年度も半分が過ぎましたね。体育大会の練習が始まっています。暑さは少しありますが、準備運動、水分補給をしっかりとけがなく本番を迎えられるようにしましょう。練習中に調子が悪くなってしまうないように早く寝る、朝ご飯を食べてくるなど規則正しい生活を心がけてくださいね。

また、季節の変わり目は、朝晩の涼しさにより日中との寒暖差が大きく、体調をくずしやすい季節でもあります。衣替えの時期は、朝夕で変化する気温と自分の体調に合った服装を選択することが大切です。周りのみんなに合わせて無理して同じ服装をする必要はありません。自分の体のことは自分にしか分かりません。自分の体調は自分で管理できるようになっていきましょう!!

薬を正しく飲めていますか？

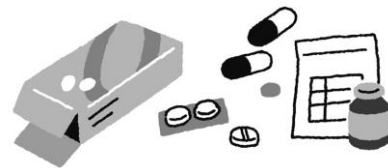
☐決められたタイミング・量で飲む

薬を飲むタイミングは、食事の前後が多く主に3つあります。

食前…食事の30分くらい前

食間…食事をしてから2時間くらいたってから

食後…食事の30分くらい後



また、飲み忘れた分をまとめて飲むと、副作用や効果が強く出ることがあるので、1回分飛ばして次のタイミングに飲むようにしましょう。飲み忘れることがないように薬の置き場所を工夫する、食事の前に薬を用意しておくなど自己管理をしましょう。

☐コップ1杯の水かぬるま湯で飲む

薬は水やぬるま湯で飲むことで体に吸収されやすくなり、効果がしっかりとあらわれます。それ以外のもので飲むと吸収が妨げられたり、効果が出にくくなることがあります。また、水などを使わずにそのまま飲んだり、飲む水の量が少ないと、薬がのどや食道に付着して粘膜を痛めてしまうことがあるので、コップ1杯の水を飲んで、薬を胃まで届けましょう。

☐人にあげる、人からもらうのはNG×

病院で出される薬は、使う人の症状や体の状態に合わせて作られています。なので、同じような症状だとしてもほかの人が使うと具合が悪くなったり、症状が悪化してしまうこともあります。自分専用の薬ということを忘れずに、具合が悪い時は病院を受診して薬をもらうようにしてください。

10月10日は目の愛護デー

その目の不調 実は疲れ目かも…

目の調子が悪いと感じるあなた!!こんなことしていませんか??

- ①暗いところで勉強したり、本を読む
- ②寝転がって本を読んだりテレビを見る
- ③スマートフォンやタブレットを長時間見る
- ④ゲームを休憩なしで長時間する

心当たりはいくつありましたか?これらはほんの一部ですが、疲れ目の原因になってしまいます。

原因を少し詳しく説明すると

- ①暗いところでは、目はしっかりものを見ようとして、普段よりもたくさん働くので疲れてしまいます。
- ②左右の目と本やテレビの画面との距離が違ってしまっているので、片方の目に負担がかかりやすくなります。
- ③④画面の動きに合わせて目を動かしているの、知らないうちに疲れがたまっていきます。

また、画面から出るブルーライトでも目は疲れてしまいます。

疲れ目改善のためには、目に優しい環境を作ることが大切です。

①部屋は明るく ②正しい姿勢で ③休憩をはさんで目を休ませる

ほかにも、近くばかり見すぎている時は遠くをぼーっと見てみたり、蒸しタオルで目を温めることも効果的です。
自分にあった目の休憩方法を見つけてみてください。



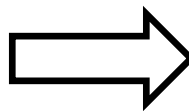
かゆい・痛い



見えにくい



開きにくい



目をしっかりと
休ませてあげることで



元気な目に
戻してあげましょう

目が疲れた… 疲れた目には、体操を!!



上を見て



下を見て



左を見て



右を見て



「ぎゅっ」と目をつぶって



「ぱっ」とひらく!!

上下左右に目をきょろきょろ動かしたり
ぐるっと1周させましょう。
いろいろな方向に動かすことで
目の奥の筋肉をほぐすことができます!
目の休憩のついでにやってみてください。

10/10は目の愛護デーです

自分の目大切にできていますか？目はなにかを“見て”いる時は休まず働いてくれています。
“目の愛護デー”は目のことを考えてみようという日です。

目に優しい20-20-20ルール ～デジタル眼精疲労を予防するために～

20分間動かずに同じ姿勢でいられますか？疲れてしまいますよね？実は目の筋肉も同じなんです。近くにあるスマホやゲームの画面ばかりずっと見ていては目の筋肉も疲れてしまいます。画面から目を離して、遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器と上手に付き合っていくためにも、“20分ごとに”、“20秒以上”、“遠くを見る”をルールにしてみてください。

20分ごとに



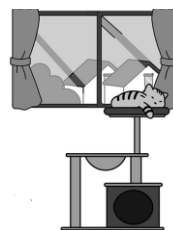
アラームやタイマーを
上手に使ってみましょう。

20秒以上



たったの20秒でもリフレッシュ
できますよ。

遠くを見る



20フィート(約6m)先を見ましょう。
窓の外などを眺めてもいいですね。

☆まばたきをするだけでも目の休憩になります。何かに集中しているときはまばたきの回数が減ります。
疲れたな、見えにくいと思ったら意識してまばたきをしてみましょう。

10月17～23日は 薬と健康の週間

中学生になると、自分の体調に合わせて薬を飲むことも増えてくるかもしれません。自分がどんな薬を飲んでいるのか知っていますか？どんな効果があって、いつ、どれだけの量を飲めばいいのか知っていますか？

おうちの人に言われた薬を言われた分だけ飲むことが多いかもしれませんが、1度説明書を自分で読んでみてください。

説明書にはどんなことが書いてあるでしょう??



くすりの

- ①商品名や分類 ②使用上の注意
- ③成分 ④効能・効果
- ⑤用法・用量
- ⑥保管及び取り扱い上の注意
- ⑦問い合わせ先・製造販売元等

④どんな症状に
どのように効くのか
確認しよう!!

⑤1回に飲む量や
飲む時間の目安

⑥くすりを使うときの注意事項は必ずチェックしよう

くすりの使い方 NG 集!!

NG 牛乳やジュースで飲む

おなかに入れば いっしょでしょ?



くすりの効き目が変わってしまうことがあります。必ず水で飲みましょう。

NG 食事と一緒に飲む

食間? 食事中?



食事中=食間ではありません!!

それぞれのくすりの決められたタイミングで飲みましょう。

NG たくさん飲む

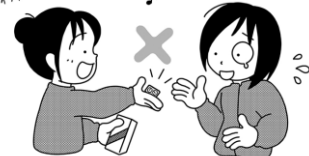
早くなおりますように～!



急性薬物中毒など、最悪の場合命にかかわってきます。

NG あげる

わたしの、あげる～♪



医師から処方されたくすりを人にあげることは法律で禁止されています。

市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。