

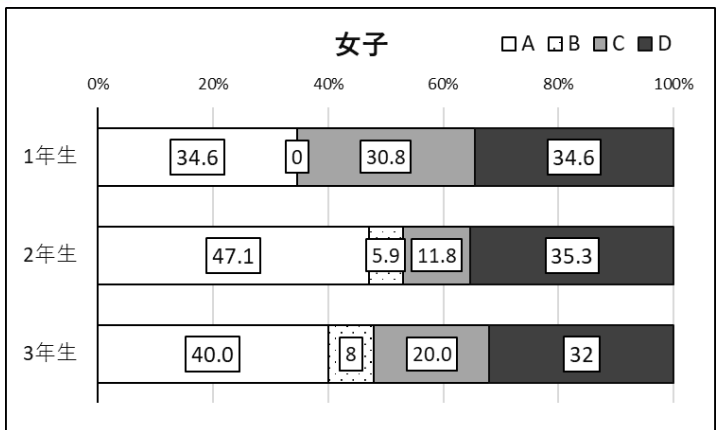
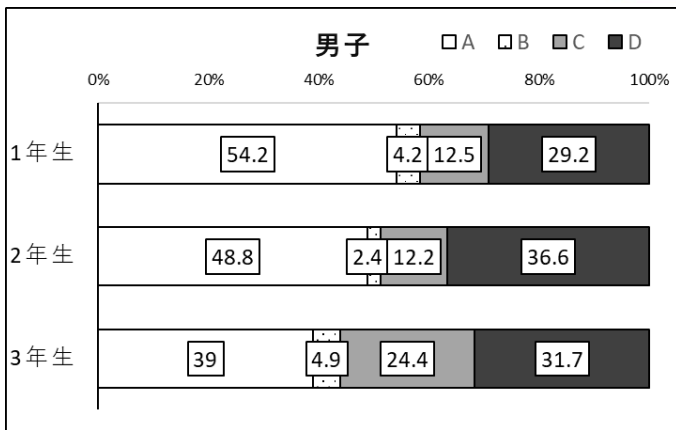
保健だより

10月

令和5年度10月号
 邑楽南中学校保健室

“やっと”暑さが落ち着き、涼しくなってきましたね。寒暖差で体調を崩さないように、衣服で調節しましょう！白熱した体育祭が終わり、合唱コンクールの練習も始まりましたね。歌には、人の心を動かすとても大きな力があります。みなさんの合唱を心から楽しみにしています♪

令和5年度視力検査結果



ほとんどの学年で、視力 B 以下の割合が50%を超えています。また、学年が上がるにつれて B 以下が増える傾向にあります。つまり、年々視力が低下してしまう人が多いということです。重度の近視になると、将来「りょくないしやう緑内障やもうまくはくり網膜剥離」といった目の病気にかかりやすくなることが分かってきました。

視力低下を進行させないために

30分に1回は、画面から目を離して20秒遠くを見よう！

深く座り、両足を床につけて正しい姿勢で使おう！

足を組む、肘をつくはNG!

目とタブレットの間は30cm以上離そう！

A4用紙1枚分以上

外での活動を増やそう！

日光を浴びると近視予防に!

～薬の飲み方 Q&A～



Q. お茶や牛乳で薬を飲んでもいい？

A. 水以外の飲み物で薬を飲んでしまうと、薬の効果が変わってしまうことがあります。必ず水かぬるま湯で飲みましょう。



Q. 錠剤を割って飲んでもいい？

A. 薬は体内で溶ける時間なども考えられて作られています。勝手に割ったりカプセルを開けたりせずに飲みましょう。錠剤を飲むのが苦手な場合は、お医者さんや薬剤師さんに相談しましょう。



Q. 友だちから薬をもらってもいい？

A. 病院で処方された薬を人に渡すことで、罪に問われてしまうことがあります。市販薬も、初めて飲むときにはアレルギー反応が出る場合がありますので、人に薬をあげたりもらったりしないようにしましょう。



「痛み止め薬が効かない・・・」

という人はいませんか？

痛み止めはそれぞれの体質や症状によって、合うもの合わないものがあります。いつも効かない、何を飲んでも効かないという人は、薬を飲む「タイミング」が良くないのかもしれませんが。

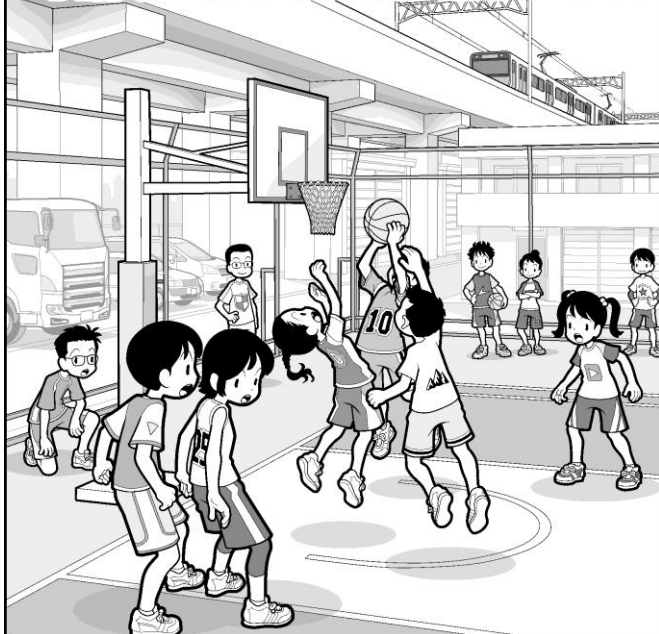
痛みが強くなってから薬を飲むと、痛みの成分がたくさん分泌されてしまっているため、薬が効くまでに時間がかかってしまい、効きにくくなる場合があります。

重い生理痛や片頭痛などがある人は、少し痛いな・・・これから痛みが強くなりそうだな・・・と思ったときに、用法・用量を守って飲むようにしましょう。



7つの間違いを探そう！答えは保健室前にあります。5分以内で見つけてみよう！

スポーツに親しんで
気持ちのよい汗をかこう



スポーツに親しんで
気持ちのよい汗をかこう

