

ほけんだより 10月 号



境高等学校 保健室

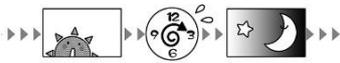
すっかり秋らしい季節になりました。晴れの日には気温が高いですが、夕方にはぐっと気温が下がるので、体調を崩しやすい時期です。衣服の調節をするとともに、生活リズムを整え、体調管理に気をつけましょう。美しいものを見たり、本を読んだりして心に栄養をたっぷりあげることがも忘れないでくださいね。



10月10日は 目の愛護デー

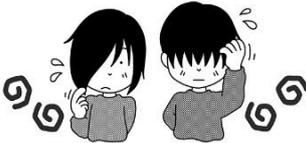
心がけていますか？

長時間、近くを見すぎている？



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかっていない？



切ったり、とめたりして目にかからないように

部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



背中ピン！で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

黒板の文字が見えづらいのに、そのままになっている人はいませんか？目を細めている人は要注意！！

スマホの画面、近すぎない？適切な距離は 30cm以上 だよ。目が疲れたら遠くを眺めたり温めるのがオススメ！

○「薬と健康の週間」知っていますか？

毎年10月17日～23日は、医薬品を正しく使用するため、厚生労働省と日本薬剤師会が主催しているキャンペーン期間です。薬は、正しく飲めば症状を緩和する効果がありますが、正しく飲まないで内蔵に負担がかかったり効き目が弱くなる可能性もあります。自己判断せず、困ったことがあったらぜひ、かかりつけの薬局や薬剤師に相談してみましょう。生活スタイルや飲み合わせについて、薬の相談をすることができます。

飲むタイミング

食前：胃の中に食べ物が入っていないとき
(食事の1時間～30分前)

食後：胃の中に食べ物が入っているとき
(食事のあと30分以内)

食間：食事と食事の間(食事の2時間後が目安)
※食事中に服用することではありません。

何で飲む？

コップ1杯の水かぬるま湯で
お茶や牛乳、ジュースなどの成分で効果が弱まる可能性も



◆急性中毒の症状が出た場合◆
つくば中毒110番 029-852-9999
(365日、9時～21時対応)
応急処置などの緊急情報を提供してくれます。
医薬品、動植物、家庭用品(洗剤等)にも対応可

人からもらっていい？

医師から処方してもらった薬は、その人の症状、体質、体重、年齢などを考えて処方されているので、症状が似ているからといっておやみに他の人にあげたりしてはいけません。また、市販薬についても、体質によってアレルギー反応が出る場合がありますので、注意が必要です。