

10月17日から23日は「薬と健康の週間」です



毎年10月17日から23日の1週間は薬と健康の週間です。

みなさんは何かあった時のために薬を持ち歩いていますか？「頭が痛いので薬をください。」と来室する生徒もちらほら…**保健室では薬をお渡ししていません。**突然の頭痛や腹痛に備えて自分に合った薬を常に持ち歩いておきましょう。



👁️👁️ 10月10日は目の愛護デー 👁️👁️

自分が判定するよ

やさしい？ やさしくない？

1 **やさしくない！**
 ショウメイ
 髪の毛があたると、ほくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。

2 **やさしい！**
 これくらいいいかな？
 まだまだ！
 暗いところで本を見ようとする
 と、すこく疲れるんだ…心地いいなと
 感じるくらいの明るさが目安だよ。

3 **やさしくない！**
 まばたきの回数
 が減って、涙がもう
 カラカラ…。ゲームをする
 ときは時間を決めてね。

4 **やさしい！**
 自と本の
 距離はこれくらい
 開けて…

5 **やさしくない！**
 好きなものだけ…
 魚や野菜には、ほくたちにいい栄養素が入っ
 ているよ。バランスよく食べようね。

6 **やさしい！**
 おやすみなさい
 1日中働いたほくたちは疲れて
 いるよ。ゆっくり休ませてね。

水かぬるま湯で飲みます
 水は有効成分が溶けやすかったり、薬の働きの邪魔をしないよ。
 水以外のもの飲むと、薬の効き方を強くしすぎたり、邪魔したりするよ。

決められた時間に飲みます
 薬がしっかり効くように安全に飲めるように決められているよ。

飲む量を守ります
 「効かないからもう1錠」や「痛みが軽いから半分だけ…」はNG！

友達にあげたりもらったりしません
 薬の効き方は人によって違うよ。病院で処方された薬は自分のもの。

正しく保管します
 保存方法等にもきまりがあるよ。

10代でも老眼に！？

スマホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？ピントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目は毛様体筋という筋肉を緊張させたり緩めたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると、毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。スマホ老眼を放っておくと、頭痛や全身の不調につながることもあります。



薬はルールを守って飲みましょう！

