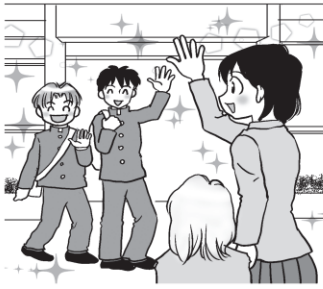


ほけんだより10

保健室 / 26年10月 日発行



季節の変化がはっきりしている日本では、古くから「衣替え」の習慣がありました。過ごしやすい衣服を身につけるとともに、生地や色合い、季節を楽しむ気持ちもあったのではないのでしょうか。

学校の中も、制服の衣替えで、一気に秋らしい雰囲気になりました。気温差の大きい時期なので、体調管理に気をつけて、充実した季節を過ごしましょう!!

★この文章の中に「季」という文字は何回出てきたでしょうか？（答えは欄外に）

保健室からの
お知らせ

テレビとは「距離をおいて」
英語で television, tele (距離をおいた) と vision (みえるもの) という意味。画面に近づきすぎないで!

カラーコンタクトレンズ

カラーコンタクトレンズを使っていて、目に重い障害を起こす例が増えています。カラーコンタクトレンズは、レンズの品質が原因で、透明なコンタクトレンズより、目に障害を起こしやすいものがあることが分かっています*。どうしても、カラーコンタクトレンズを使いたいと考える人は、その特徴とリスクを理解して医師の処方のもとに購入し、正しく使いましょう。



*「カラーコンタクトレンズの安全性—カラコンの使用で目に障害も—」 独立行政法人国民生活センター

TOPICS
話題のJUNIOR

薬 正しく使っていますか？ 10月17日～23日 薬と健康の週間

受け取る とき

- 自分の状態を伝える
 - ・何のために必要な薬か
 - ・現在の症状、状態
 - ・ほかに飲んでいる薬
 - ・食べものや薬によるアレルギー …など。
- 薬について分からないことを聞く
 - ・飲み忘れたとき、どうするか
 - ・いっしょにとってはいけない食べもの・飲みもの
 - ・注意が必要な副作用
 - ・いつまで飲むか…など。
- 名前を確認
 - 薬の名前を確かめましょう。また、医療機関の処方薬の場合、まちがいをなく自分の薬かどうか、フルネームで確認しましょう。

飲む とき

- 量
 - たくさん飲めば、よく効くというものではありません。説明書をよく読んで、必ず量を守って飲みましょう。
- タイミング
 - ・食前：食事の30分前
 - ・食後：食後30分以内
 - ・食間：食事と食事の間
- 飲み方
 - コップ1杯の水かぬるま湯で飲みます。お茶やジュース、牛乳、コーヒーなどで飲むと、薬の効き目が弱くなったり、強くなりすぎたりする場合があります。

気をつける こと

- 貸し借りはダメ
 - 一人ひとり体質が違うので、飲み慣れた薬が安全です。また、医療機関で処方された薬は、あなた専用のものですから、貸し借りをしてはいけません。以前処方された薬を、同じ症状だからといって自己判断で飲むのもやめましょう。
- 見た目の似ている薬に注意
 - 目薬と点鼻薬、液状の皮膚薬などは、見た目が似ているのでまちがえないように気をつけて。
- 使用期限をチェック
 - 薬にも使用期限があります。ときどき期限をチェックして、古い薬は処分しましょう。

スポーツの秋 けが予防 4つの ポイント

1 朝食を必ず食べる

朝食は、からだと脳の大切なエネルギー源です。

2 しっかりウォーミングアップをする

からだの準備を整えてから、本格的な運動を始めましょう。

3 体調に合わせて

痛みや異常があるときは、無理をしないこと。

4 きちんと休養をとる

運動後のケアや休養も、練習の一部と考えましょう。

(回：477)

《参考 月刊 健》

《足立校生へ 素敵な 詩 を見つけました》

星野 富弘 さんの詩

「はなしょうぶ」
 黒い土に根を張り
 どぶ水を吸って
 なぜきれいに咲けるのだろう
 私は
 大ぜいの人の愛の中において
 なぜみにくいことばかり
 考えるのだろう

「いちやくそう/生きているから」
 痛みを感じるのは
 生きているから
 悩みがあるのは
 生きているから
 傷つくのは
 生きているから
 私は今 かなり生きているぞ