

保健だより 10月



令和3年10月27日
練馬区立旭丘中学校
保健室

だんだんと涼しくなり、秋らしい季節になってきました。この時期は、朝晩と昼間の気温差が大きいので、体調を崩しやすくなります。出かけるときには上着を持っていくなど、自分で調節できるようにしましょう。



こんな薬の飲み方をしていませんか。

保健室に来室する人の中で、病院でもらった薬や薬局で買った薬を飲んでいると話している人がいます。中学生になって、自分で薬を持ち歩いて管理するようになった人も多いのではないのでしょうか。そのような中で時々気になるのが、薬の飲み方についてです。改めて振り返ってみてください。

× 形を変えて飲む

(錠剤を割る、カプセルを開ける)



× ジュースや牛乳で飲む



× 忘れた分をまとめて飲む



× 他の人からもらって飲む



薬は間違った飲み方をすると、かえって体調が悪くなることもあります。医師・薬剤師(または説明書)の指示を守って、正しく使うことが大切です。

保護者の皆様

11月にメディアコントロールの取組を行います。取組の目的は、スマートフォンやゲームなどのメディアを制限し、生活習慣を整えるというものです。期間は、11/10(水)~15(月)の5日間です。詳しくは、お知らせ(11月配布予定)をご確認ください。ぜひ、ご家庭でのご協力をお願いいたします。

10月10日は、目の愛護デー！

目にやさしい生活習慣を！

「ドライアイ」を知っていますか。パソコンやスマホ、ゲームなどで目を使いすぎると、涙の量が不足したり質が変わったりすることがあります。それらによって起こる目の障害を「ドライアイ」といいます。

ドライアイが進行すると目の表面に傷がついて、痛み・見えづらさ・開けづらさが続くなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。

「気のせい」、「大したことない」などと片付けずに早めに眼科を受診する必要があります。特にコンタクトレンズを使っている人は、ドライアイになりやすいので要注意！



● 予防方法

- ・目が疲れたら一休み。
(例) 1時間ごとに10～15分休むなど
- ・テレビやパソコン、スマホの画面は「目より下」に。
- ・コンタクトレンズを使っている人は定期的に眼科受診をしましょう。



あなたの「きき目」はどっち？

みなさんは「右利き？左利き？」と聞かれたら手や腕、足のことだと思うかもしれませんが。実は目にも「きき目」があり、スポーツなどでは意識して使う場合もあるそうですよ。

● 「きき目」の調べ方

- ①数メートルくらい離れたものをじっと見る。
- ②見続けながら、見ているものを指さす。
- ③その状態で、目を片方ずつ閉じたり、開けたりする。

このとき、片方の目ではしっかり指さしているように見えますが、もう片方の目では少しずれたところをさしているように見えます。この『しっかりさしているように見える目』がきき目です。

