



10月は気温差が大きな時期です。昼間は快適な陽気が多いのですが、晴れの日と雨の日、朝晩と日中でも気温が大きく違います。人間のからだは7~8℃の気温差にもっとも体調を崩しやすいそうです。定期考査も近いですが睡眠不足の状態が続くと風邪をひきやすくなります。コロナウイルス感染症の予防のため、風邪の症状がある場合は引き続き登校を控えてもらうことをお願いしています。体調管理には十分気をつけてください。

*** 保健室にはできないことがあります ***

時々「頭が痛いから薬をください」と保健室に来る人がいます。保健室では飲み薬をあげることはできません。ドラッグストアで購入できる薬や、たとえ「いつも飲んでいる薬」であっても体調不良やアレルギーが起こる可能性があるため、薬の処方には医師に限るということが法律に定められているのです。保健室で飲み薬は渡せません

お医者さんで処方された薬やお家の方から持っているように言われた薬は忘れないように自己責任で持って来てください。そして、自分に効果がある薬でも親切な気持ちから友達にあげるということは絶対にしないでください。



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、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。



他にも保健室でできないことがあります。それは継続的な処置です。保健室でできるのは学校の管理下で起こったケガの応急処置と病院に行った方が良いかどうかの判断です。「家でケガをしたけれど湿布がなかったので湿布をください」「昨日保健室で絆創膏を貼ってもらったけど、まだ治らないので処置してください」と言ってくる人も多いのですが、継続的な手当や治療は医療行為になるため、行えないことになっています。

皆さんの健康のサポートは保健室として許されている範囲の中でしっかりと対応していきたいと思っておりますので、ご理解ご協力をお願いします。

10月10日は目の愛護デー

勉強するときに

チェンジ! 背筋はまっすぐ

チェンジ! 手もとに影をつくらない

チェンジ! ノートと目は近づけすぎない

チェンジ! 机と体の間はこぶし一つ分あける

チェンジ! いすに深く腰かける

どこをチェンジ?

目にやさしい過ごし方

朝起きてから寝るまで働く、みんなの目。大切にできていますか? 毎日のこんなところをちょっとチェンジしてみよう。

寝るときに

チェンジ! 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる

チェンジ! 前髪は目にかからないように

チェンジ! 画面から目を50cm以上はなす

チェンジ! 暗い場所ではスマホなどの画面を見ない

目のけがに注意!!

目のけがは、こんなふうには起こります

部活動で

自打球が直撃

スマッシュが当たった

接触プレーで激突

キャッチボールに失敗

授業中・ふだんの生活の中で

けんかで殴られた

振り回した棒が直撃

プリントの角が目

ベンチで釘を抜こうとして

けがの多い種目は

- 野球
- バドミントン
- テニス
- サッカー ……など

こんなけがが起こっています

- 眼瞼裂傷 (目の上が切れる)
- 眼窩底骨折 (眼球を支える薄い骨が折れる)
- 眼球破裂、角膜裂傷、網膜剥離など

重大なけがも起こっています。

- まゆの上の打撲にも注意!!

視神経を保護する骨(視神経管)を傷つけて、失明することがあります。

こんなときは、急いで眼科へ

- ぼやけて見える。
- ものが二重に見える。
- 一部だけ見えない範囲がある。(視野が欠けている)
- 目が痛い。

症状がなくても必ず受診

目や目のまわりに物が当たったり、ぶつかったりしたときは、痛みや見えにくさなどの症状がなくても、その日のうちに眼科に受診して、精密検査を受けましょう。

治療が遅れると、視力が低下したり、目に障害が残る場合があります。

※参考: 日本スポーツ振興センター「学校安全Web 事故事例検索データベース」

この頃の保健室 (9月0日)

部活でケガをしたAさん。保冷剤で処置したところ翌日B先生から「Aさんに預かりました。どうしても直接渡したかったみたいですけど…」と小さな袋を受け取りました。中にはひもまでパッチリとアイロンをかけた綺麗に折りたたまれた保冷剤袋と保冷剤。そしてAさんのお母さんから「お世話になりました。ありがとうございました。」という手紙が添えられていました。

C君は具合が悪くて早退した翌日「昨日はありがとうございました。元気になりました。」とわざわざ保健室に報告に来てくれました。保健室として当然の対応をただけですが、「ありがとう」をもらおうとすごく温かな気持ちになります。私も上手にありがとうを伝えられる人になりたいと思った出来事でした。

