

保健だより

平成 26 年 10 月号 練馬区立旭丘小学校

朝夕、急に寒くなりました。気温の変化に気をつけて体調を整えるようにしましょう。手洗い・うがいをいつも心がけて病気にかからないように予防しましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です。目からの情報は8割以上です。時には、目を休ませてあげましょう。早寝は生活リズムだけでなく、目を休めるのにもいいですね。

こんなときは早めに眼科に行き調べてもらいましょう。

◆黒板に書いてある文字がはっきり見えない

◆教科書の文字がぼやけて見えにくい。

◆少し離れるとテレビの文字が見えにくい。

視力検査でB以下だった人は一度検査をしておいてください。



10月17日～23日 薬と健康の週間です。

薬 正しく使っていますか？



気をつけてほしいこと

■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。

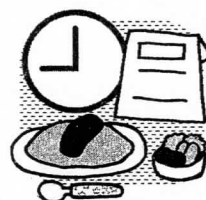


■量

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。



10月の保健行事

* 21日(火) 午前9時～ 歯科検診があります。(全学年)

当日は歯みがきをしっかりとってきてください。

むし歯が見つかった人には、お知らせを渡します。早く治してくださいね！

* 28日(火) 午後1時15分～ 前日検診があります。(あさひ)