

ほけんだより 10月号

気温の変化にご注意を！

秋の日が暮れる早さをさして「秋の日はつるべ落とし」という言葉があります。昼間は暑くても日が落ちると急に肌寒くなる事も多くなりました。毎日の気温やお天気をチェックしながら、こまめに脱いだり着たりしやすい服装をお願いします。気温の変化も大きいため、急な発熱や体調不良などもみられます。無理をしないように「いつもと違うな？」と言うときは体温を測って見て下さい。

<10月の保健目標> 目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デーです。目の健康のために心がけたいこと

<p>つくえ・本・テレビなどに目を近づけすぎない</p>	<p>まえがみは目にかからないようにする</p>
<p>テレビやゲームは時間を決めて、それを守る</p>	<p>ときどき遠くを見るなどして目を休ませる</p>

ものを見るときに、次のようなことがある人は、視力検査をしてみてください。

- ☆目を細めて見ている。
- ☆顔を右、または左に傾けて見ている。
- ☆顔を近づけて見ている。

色の見え方について

学校では、平成15年度以降の学校定期健康診断で色覚検査が必須項目でなくなったこともあり、特定の色の組み合わせ（「赤と緑」「青と紫」など）が見えにくいことに、本人も周囲も気づいていない場合があるといわれています。特定の色の組み合わせが一般的な教材・教具などに意図せず使われることがあり、学校生活の様々な場面で見えにくさを感じる可能性があります。お子さんの話しや、様子などからお気づきの点、また色の見え方に関するご不明な点などがありましたら、担任、養護教諭までお気軽にご相談ください。

10月17日～23日は 薬と健康の週間です！

「危険ドラッグ」(脱法/違法ドラッグ、脱法ハーブ)などに関する事件・事故がたびたびニュースとなります。こうした薬物は文字通り手を出すこと自体「危険」です。では一方で私たちが普段使っている「くすり」はどうでしょうか？

かぜ薬でも、胃腸薬でも、薬は用法・用量を守ってこそ、初めてきちんと役割を果たします。もし使い方を間違えれば、かえって体調を崩す危険もあるのです。また、体質などによって、副作用が出ることも考えられます。

薬が以前よりも簡単に購入できるようになり「セルフメディケーション」(自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること)という言葉も広まってきました。

安全とは限らないことなど、くすりの特性を知り、その上で今の自分に本当に必要か考えることが重要だと思います。

<正しく薬を使うために>

☆薬をのむときには、お医者さんやおうちの人に相談する。

☆薬を人からもらわない。

同じ症状でも、原因が異なることもあります。また、年齢、体重、体質などは一人一人違います。人からもらってのんだり、使ったり、ひとにあげたりしないこと。

☆コップ1杯の水でのむ

水で飲むとのみやすく、水に溶けることで吸収も良くなります。また多めの水で飲むと胃の保護になります。カプセルなどは水なしでのむと、食道の壁にくっついてしまい粘膜を傷める。

☆薬は水かぬるま湯でのみます

飲むものによっては、効き目がなくなったり、倍になったりすることがあるからです。

☆決められた量、のむ時間を守る。

まちがいがと

7

つ
の
ま
ち
が
い
を
さ
が
そ
う!

