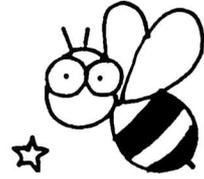


保健だより

大泉学園中学校保健室 10月号 H.28.10.14

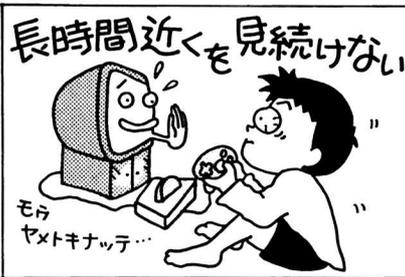


10月の保健目標

目の健康を考えよう



私たちは日々、五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）を通じて、外界から多くの情報を取り入れています。なかでも、その情報の約80%が『視覚＝目』から得られたものだと言われています。いかに私たちが目に頼っているかがわかりますね。
日頃からお世話になっている目。どうぞこの機会に、大切な視力が低下しないよう、目に優しい生活を心がけてみてください。



◇はやり目（流行性角結膜炎）にご注意ください！

近隣の小中学校で、数名のはやり目患者が出ているそうです。

- 原因：主にアデノウイルスの感染
- 潜伏期間：8～14日
- 症状：
 - ①白目やまぶたの裏側が充血する（赤くなる）
 - ②目やにや涙が出る
 - ③目がごろごろして異物感がある
- 予防：患者の目やにや涙の中のウイルスに触れることから感染するので、手指は石けんを使って良く洗うと良い。他の人のハンカチやタオルを使わない。



■はやり目は学校感染症ですので、かかると医師の許可が出るまで出席停止となります。

10月17日～23日は

薬と健康の週間

薬はつらい症状をやわらげてくれる、とても便利なものです。ただし、その使い方を間違えば、逆に体に悪影響を与えることにもなります。薬を服用するときは、注意事項を守るようにしましょう。

●薬を飲むときは

- ・薬の使用期限を守り、古くなったものは使わない。
- ・飲む前に能書き（説明書）をしっかりと読む。
- ・用法・用量・服用時間をきちんと守る。
- ・コップ1杯くらいの水か、ぬるめのお湯で飲む。



●薬・ミニQ&A

Q薬を飲むときの食前・食後・食間って、いつのこと？

A食前.... 食事の30分～1時間前に服用します。

食後.... 食後30分くらいまでに服用します。

食間.... 食後、2時間くらい経ったら服用します。（食間とは、例えば朝食と昼食といった、食事と食事の間のこと、食事の最中に飲むということではありません）。

Qカプセルをはずして中身だけ飲んでもいい？

Aカプセルには、薬が少しずつ溶け出すように工夫してあるものもありま
す。カプセルをはずすと、このような効果が発揮できなくなったり、副
作用が出やすくなったりします。同じことが錠剤にもいえますので、ど
ちらもはずしたり割ったりせず、そのままの状態飲むようにしてくだ
さい。

Qジュースで飲んでもいい？

A薬によっては吸収が悪くなったり、効果が強く現れすぎたりするものも
あります。薬本来の効能が得られないばかりか、副作用が出てしまう可
能性もありますので、水か、ぬるま湯で飲むようにしましょう。

Qお医者さんにもらった薬は、いつまで使えるの？

A処方してもらった薬は、特別な指示がない限り、原則として処方を受け
た日から指示通り服用して使い切るまで——つまり、4日分の薬を処方
されたら4日後が使用期限となります。処方薬は診断時の病状から判断
されて出されたものですし、保存状態によっては成分が変化してしまう
ものもあります。

同じような症状だからといって、前にもらった薬の残りを使ったり、他
の人に処方された薬を飲まないようにしましょう。

..... えっ!?と思うようなお話（新聞のコラムより）

座薬って知ってますか？熱が高い時や吐き気が強い時に、
肛門に挿入する薬です。薬の成分が直腸の粘膜から吸収さ
れ、静脈に直接入り心臓へと届いて体内に運ばれるので
とても効果の高い薬です。

この座薬を『座って飲む薬』と勘違いし、文字通り、
座ったまま飲み込んでしまった人がいるそうです。
オ～ノオ～ッ！

みなさんも気をつけてくださいね。

