

保健だより



2025. 10. 9
江別高校 保健室



朝晩と日中の気温差が大きくなっています。気候を意識しながら、衣服で調整することを心がけましょう。明るい時間もだんだんと短くなり、日照時間が短くなると、気持ちが落ち込みやすくなることが知られています。後期も心と体の健康を大切に、太陽の光をたくさん浴びて、適度に休息を保ちながら生活しましょう。



10月17~23日は「薬と健康の週間」

保健室に「頭が痛いので薬をください。」と来室する生徒がいますが、個々の体質（薬剤アレルギーなど）によっては副作用等により、健康被害が生じ、重篤な状況に陥る可能性があるため、保健室では内服薬を渡していません。体調を崩しやすいなど心配な人は、自分に合った薬を常備するようにしましょう。薬は使い方を間違えると体に悪影響を及ぼす“毒”になることがあります。薬は自己治癒力のサポート役であることも忘れずに、正しく使いましょう。

薬の保管方法

ポイント



1. 高温多湿直射日光は避ける。
2. 冷所保管の薬は冷蔵庫へ。
3. 薬を他の容器に移し替えない。
4. 古い薬は捨てる。

薬は保管方法によって効果が弱まるだけでなく、安全性が損なわれる場合があります。説明書や薬剤師の指示を正しく守ることが大切です。



クイズでおぼえる！ 薬の飲み方・使い方

1. 薬を飲むとき、いっしょに飲むものはどれがよい？

- ①水またはぬるいおゆ
- ②ジュース
- ③スポーツドリンク



2. ほかの人が使って、あまった薬。まだ使えるけど…？

- ①誰からもらってもよい
- ②同じ年の人からはよい
- ③もらってはいけない



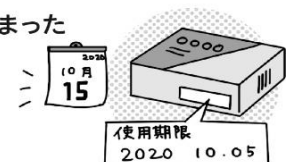
3. 薬を飲む時間で「食間」とは、いつのこと？

- ①食事をとっている間
- ②食事と食事の間
- ③食事とトイレの間



4. 「使用期限」がきれてしまった薬はどうしたらよい？

- ①少しなら使ってよい
- ②使わずに捨てる
- ③薬局に持っていく



5. 体調がよくなってきた！それまで飲んできた薬は？

- ①量をへらして飲む
- ②量をふやして飲む
- ③お医者さんに確認する



(こたえ：1…①、2…③、3…②、4…②、5…③)

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう♪



ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



10分おきに5m以上先を見よう。



目の愛護デーにやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、シヨボシヨボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20分ごとに



たったの20秒でも
リフレッシュできる！

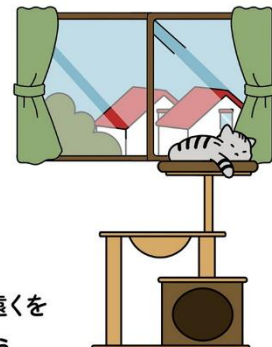
20秒以上



10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

〈20フィート(約6m)先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。