



平成30年10月18日

大村高校

保健室

猛暑と言われた夏も過ぎ、大高坂の桜の葉もいつの間にか色づいて、秋を感じる今日この頃です。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、好きなことをより深めるのも、新たに挑戦するのもいいですね。秋の夜長と言いますが、夜更かしして翌日の体調に影響しないよう、睡眠もしっかり取って、実り多い秋になりますように。



### 薬について考えよう！守ろう薬のルール！



保健室には、時々、「飲み薬ありますか？」と来室する人がいます。また、「朝から薬を飲んできたけど、まだ効いていません」と言うので、「何の薬？」と尋ねると、「よく分かりません…」という返事をする人もいます。また、「生理痛なので、友だちから薬をもらって飲みました。」という人もいます。さて、このような状況に心当たりのある人はいませんか？『あれ？いいの？』と思った人は、どれくらいいるでしょう？

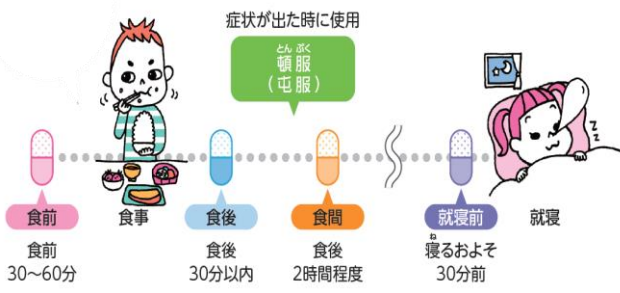
### くすりのルールは守るべし

中高生向け小冊子「くすりは正しく使ってこそくすり！」より抜粋

#### くすりの使い方、あってる？



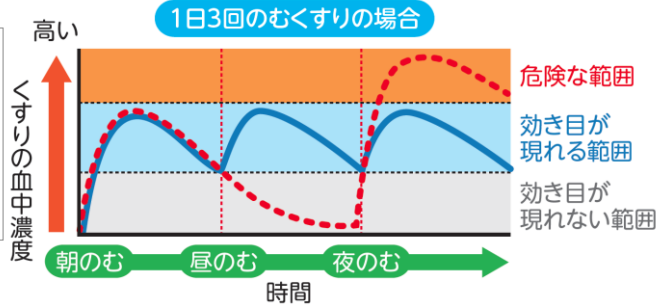
#### くすりをのむ時間の目安



のみ薬は、原則として  
 ①コップ1杯の  
 ②水かぬるま湯で  
 ③そのまま  
 のみましょう！



薬の効き目の現れ方「薬の血中濃度」



— 1日3回きちんとのおんだ場合  
 - - 昼のみ忘れて夜2回分のおんだ場合

のみ忘れたからといって2回分のものはダメ！

#### ★知っておきたいトピックス★

くすりって、両刃の剣なのだ！自然治癒力のサポート役であることを忘れずに、正しく使おう。



くすりに頼りすぎると、身近な薬でも依存症が起きる場合がある。くすりは正しくつけてこそくすり。



## 目を大切に

### 目のリラックスには

蒸したタオルで温める  
冷やすと効果があることも

遠くのものを見る

たっぷり睡眠をとる

みなさんはどんなふうに情報をとりにえていますか？  
見たり、聞いたり、触ったり、においをかいだり、味わったり、ですよね。それを「五感」と言います。なかでも、「見る」ことで取り入れる情報は、全体の約80%とも、それ以上とも言われます。

毎日重要な働きをしてくれる目。意識してリラックスさせてあげましょう。



## 意外と知らない「目薬」のコト

### ●なぜ貸し借りはダメなの？

気をつけていても、目薬をさす時に容器の先端がまつ毛やまぶたに触れてしまって、涙や目ヤニ、目の中にいる細菌が目薬に入り込むことがあります。その目薬を借ると、持ち主の目の中の細菌や病気がうつることも…。

また、症状は同じでも、体質に合わないことも。貸し借りは絶対にダメです。



### ●点眼後は目をパチパチさせる？

「目をパチパチさせたほうが早く吸収する」というのは間違いで、パチパチまばたきをすると目薬が喉の方へ流れてしまいます。正解は、しばらくまぶたを閉じるか、軽く目頭をおさえてじっとすることです。



1時間おきに10~15分目に休息を!



目薬の貸し借りはしない!

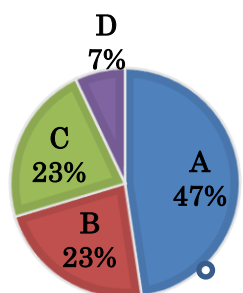


## ★飲み薬同様、目薬もあげたい貸したいはしないこと！

もし、「薬ちょうだい」、「目薬貸して」と言われたら、「合う合わないがあるから、止めたがいいよ！」「目薬は細菌がうつったりするから止めたがいいよ！」と言えることも大事です。

### 全校視力統計

■A ■B ■C ■D



### ◇◇◇大高生の視力事情◇◇◇

左のグラフは今年の視力測定の結果です。

**A : 1.0 以上 (視力は良好)**

**B : 0.7 ~ 0.9 (条件によっては学校生活への影響あり)**

**C : 0.3 ~ 0.6 (教室後方からは黒板の字がみえにくい)**

**D : 0.2 以下 (教室の前列でも黒板の文字が見えにくい)**



「C」「D」の人は、262人。うち受診の報告があった人は45人(17%)。

受診したけど、報告書を出していないだけ、報告書をなくしたという人は、口頭でもいいので、連絡に来てください。

