

# 保健だより 10月

令和元年度  
 松山南定時制  
 保健室



風間の暖かさに比べ、朝晩はだいぶ冷え込むようになりました。秋休みでリフレッシュ！いよいよ後期の授業が始まりました。10月は、いも炊き観月祭・運動会の行事が楽しみです。規則正しい生活を心掛け、衣服の調節・手洗い・うがいをしっかりして体調を整え、後期の良いスタートをきりましょう！！

## 10月保健目標

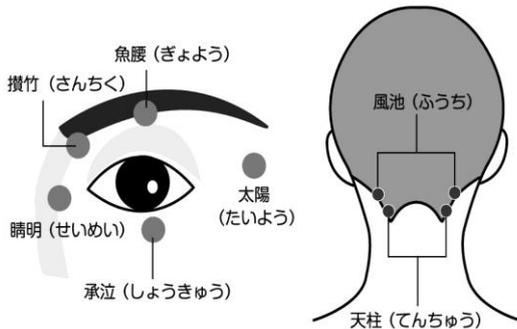
### 目の愛護

## 視力低下は疲れ目 のサイン

### ○疲れ目って

目の水晶体の周りは、ピントを合わせる筋肉（毛様体筋）でおわれています。ものを見るときには、この筋肉を縮めたり緩めたりしながら、水晶体の厚みを変化させて、ピントを合わせています。

### 目の疲れにきくツボ



パソコンやゲーム、勉強する時の姿勢等で近くを見続けていると、筋肉が縮んだ状態が続くため、筋肉がこっぺてきます。このこりが長時間続いたり、回復できないと視力の低下にもつながります。

また、度の合っていないメガネやコンタクトも疲れ目の原因になります。最近見えにくいと感じたら、早めに眼科を受診しましょう。

### そのメガネの度は合ってる？



### おしゃれ用のカラーコンタクトレンズ

- インターネット通販などで気軽に買って使わないでください
- 粗悪なものを使ってしまうと…
- どうしてもほしいときは…眼科で相談・検査をしましょう (まず保護者の方への相談が必要です！)

目に障害が残ることがあります

## 10月17日～23日 薬と健康の週間



### ●薬は自然治癒力を助けるものです



わたしたちの体に備わっている「自然治癒力」の働きを助けるのが薬の役割です。そのため、日ごろから自然治癒力を高めるための生活を送り、安易に薬に頼らなくてもよいような体作りをしておくことが大切です。

### ●薬を買うときはお店の人（薬剤師）に相談しましょう



### ●薬（口から飲むもの）を使うときの注意

説明書をよく読みましょう。



- いくつ飲むのか？
- 何回飲むのか？
- いつ飲むのか？

「薬」は症状を改善し、病気やけがを治すためにとても役立つものです。しかし、一歩間違えば、生命に関わる毒となる場合も出てきます。薬について、正しい知識を身につけましょう。

### ◎ 薬には副作用があります。

薬は症状を抑えることができますが、逆に良くない症状が現れる場合もあります。説明書をよく読んで、理解したうえで薬を服用しましょう。

### ◎ 用法・用量をしっかりと守ろう！

説明書や医師の指示に従って、飲む量や飲む時間を守りましょう。

効きが悪いからといって、自分勝手に判断して多く飲むのは大変危険です！

### ◎ 薬の受け渡しは絶対ダメ！

体質によって、合う薬・合わない薬があります。他の人が同じ症状でも、軽い気持ちで薬を渡すのはやめましょう。



★時々、保健室に内服薬をくださいと言ってくる人がいます。保健室は、病院や薬局ではないので、内服薬は置いていません。持病のある人は、自分に合った薬を持参するようにしてください。