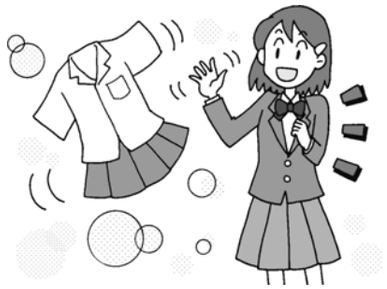
ほけんだより 10月

平成 26 年 10 月 2 日（木）
尾道市立久保中学校



季節の変化がはっきりしている日本では、古くから「衣替え」の習慣がありました。過ごしやすい衣服を身につけるとともに、生地の風合いや色合いで、季節を楽しむ気持ちもあったのではないでしょうか。学校でも移行期間に入りました。気温差の大きい時期なので、体調管理に気をつけて、充実した季節を過ごしましょう！！

こんなときは 目のＳＯＳです

- **黒板に書いてある文字が、はっきり見えない。**
- **教科書の文字がぼやけて読みにくい。**
- **少し離れると、テレビの文字が見えない。**

＊「目のSOS」サインの出ている人は、保健室で測定してみましょう。（測定器具のセットが必要ですので、予約しに来てくださいね。）

薬 正しく使っていますか？

１０月１７日～２３日　薬と健康の週間

受け取るとき

■自分の状態を伝える
- 何のために必要な薬か
- 現在の症状、状態
- ほかに飲んでいる薬
- 食べものや薬によるアレルギー　…など。

■薬について分からないことを聞く
- 飲み忘れたとき、どうするか
- いっしょにとってはいけない食べもの・飲みもの
- 注意が必要な副作用
- いつまで飲むか…など。

■名前を確認

薬の名前を確かめましょう。また、医療機関の処方薬の場合、まちがいなく自分の薬かどうか、フルネームで確認しましょう。

飲むとき

■量

たくさん飲めば、よく効くというものではありません。説明書をよく読んで、必ず量を守って飲みましょう。

■タイミング
- **食前**：食事の30分前
- **食後**：食後30分以内
- **食間**：食事と食事の間

■飲み方

コップ１杯の水かぬるま湯で飲みます。お茶やジュース、牛乳、コーヒーなどで飲むと、薬の効き目が弱くなったり、強くなりすぎたりする場合があります。

目に優しい生活をしよう

時間を決めて

遠くを見る

充分な睡眠

気をつけること

■ 貸し借りはダメ

一人一人体質が違うので、飲み慣れた薬が安全です。また、医療機関で処方された薬は、あなた専用の物ですから、貸し借りをしてはいけません。以前処方された薬を、同じ症状だからといって自己判断で飲むのもやめましょう。

■ 使用期限をチェック

薬にも使用期限があります。時々、期限をチェックして、古い薬は処分しましょう。