

ほけんだより 10月

和歌山市立楠見中学校 保健室 2023. 10. 2

10月に入り、少し涼しくなってきました。1年生は校外学習、2年生は職場体験、3年生は修学旅行があり、楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。この時期は、昼間の気温は比較的高いですが、朝と夜が涼しくなるため、服装の調節がむずかしく、体調を崩しやすくなります。体調管理に気を付けながら、楽しいイベントを元気にむかえてください。

さて10月は、10日が「目の愛護デー」、17日～23日は「薬と健康の週間」と健康に関するイベントもたくさんあります！この機会に、目や薬について考えてみましょう！

10月10日目の愛護デー 大切な目 普段からアイしてあげてね

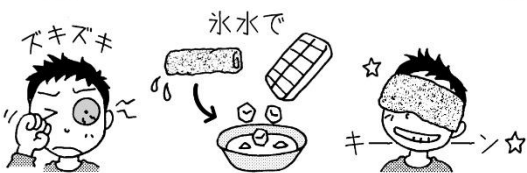
見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。



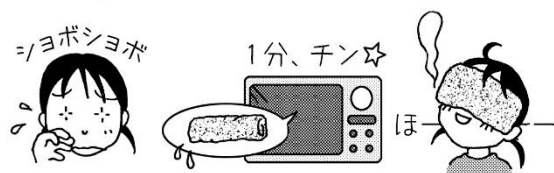
スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど
たまには遠くをながめて休憩を！



目の愛護デー 目にやさしい生活を



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、ショボショボする…
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。

10月17日～23日は「薬と健康の週間」

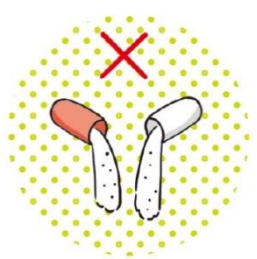
現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のためには…？



● 使う前に説明書（効能書き）をよく読む



● 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で



● カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない

● 用法・用量を必ず守る

特別なこと？ 身近な薬と「薬物乱用」

「薬物乱用」という言葉から、みなさんはどんなイメージをもつでしょうか。多くの方は覚せい剤や大麻、またはタバコやアルコールなどといった、法律で所持や使用が禁止・制限されている薬物などを思い浮かべるかもしれませんが、確かにこれらは、依存症をはじめとして心身に深刻な影響を及ぼすものが多く、その乱用の広がりや長年にわたって大きな社会問題になっていますね。



では一方、普段から私たちの身近にある薬はどうでしょうか。実は、一般的な誰もが使っている薬でも、同じようなことが起こりうるのです。ドラッグストアやコンビニ…最近では、薬はいっそう手に入りやすくなり、私たちの生活に浸透してきました。しかし、用法・用量を守らなかったり、本来の目的から外れた使い方をしたりすれば、こうした薬でもやはり「薬物乱用」にあてはまるのです。



薬は、どんなものでも『リスク』を伴います。絶対に忘れないでください。