



目の愛護デー

○今月の保健目標○  
**目の健康を守ろう**

中間テストを来週に控え、夜遅くまで勉強し、寝不足で体調を崩す人も出てきました。私たちが起きている間、ずっとフル回転している目と脳にとって何よりもごほうびは睡眠です。勉強は計画的に進めて、睡眠時間を確保しましょう。この時期は朝晩の気温差が激しく、かぜをひいたり、体調を崩したりしやすい時期です。10月末には合唱祭もあるので、気温に合わせた服装を心がけ、元気に過ごしましょうね！

10月17日～23日

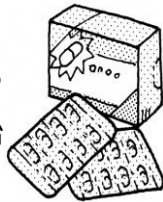
## 薬と健康の週間 薬と上手に付き合おう～薬の正しい飲み方～

Q:薬はなんのためにあるの？

A:「自然治癒力」を助け、病気やけがが早く治るようにしたり、症状が重くならないようにしたりしてくれます。

○●自然治癒力とは…●○

病気やけがを自分で治せるように、もともと人間の体にそなわっている力のこと。強いウイルスや細菌などによって、自然治癒力が十分にはたらかない時に、薬の力を借りて治します。



薬は、病気そのものを治すのではなく、私たちの体にそなわっている、自然治癒力を助けることが本来の役割です。

日ごろから、自然治癒力を高めることができるように、規則正しい生活習慣を送ることが大切。そして、具合の悪い時はなぜそうなったのか（睡眠不足？手洗いうがいをしなかった？朝ごはん食べてない？お腹が冷えた？…など）原因を考えて、対処していくこと。すぐに薬に頼るまえに、まずは自分の生活を振り返ってみましょう。

### NG 牛乳やジュースで飲む

おなかに入れば いっしょでしょ？



クスリの効き目が変わってしまうことがあります。

### NG 食事と一緒に飲む

食間？食事中？



食事中＝食間ではありません！ それぞれ決められたタイミングがあります。

## 薬の使い方NG集

### NG たくさん飲む

早くなおりますように～！



急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

間違った使い方はリスクがあります。説明書をよく読んで、用法・容量を守って正しく使いましょう。

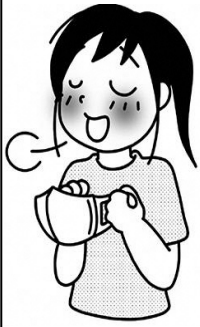
### NG あげる

わたしの、あげる～♪



医師から処方されたものを人にあげることは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。

# ～マスクの着用について考えてみよう～



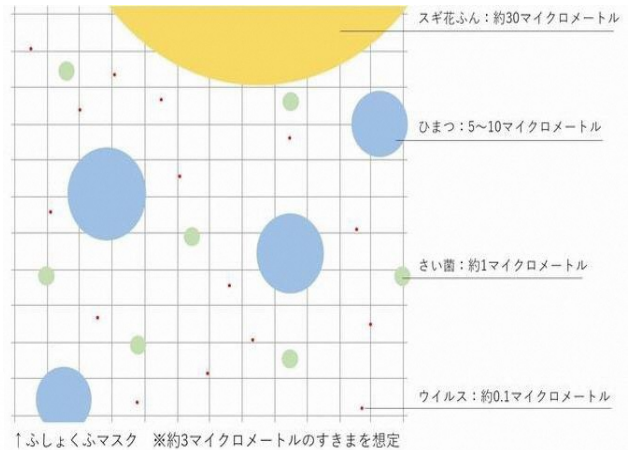
皆さん、普段マスクは何のために着用していますか？「もちろん感染予防でしょ」「着けているほうが安心する」「顔を見られたくない…」「着けているのがあたりまえ」…。様々な声が聞こえてきそうですが、保健室では精神的なマスクへの依存を本当に心配しています。



厚生労働省からは、マスクの着用についての方針が出され、「屋外での散歩やランニング・通勤通学等もマスクの着用は必要ない」と明確な指示が出ています。

また、「体育や部活動等の運動を行う際や登下校の際は、屋内外にかかわらずマスクの着用は必要ない」とされています。そもそも、マスクは飛沫（喋るときや、咳・くしゃみをした時に飛び散るしぶき）を周りに飛ばさないようにする事が目的のものであり、空気中に漂っている菌やウイルスを防ぐものではありません。（ウイルスを通さないようにするためには、不織布マスクを51枚重ねなければならないという見解もあります。）菌やウイルスはマスクの編み目よりもずっとずっと小さいので、マスクの編み目を簡単に通過してしまいます。（咳やくしゃみが出る人はマスクを着用した方がよいですが、そのような症状が無い人は、本来であればマスクの着用は必要ないのです。）

まずはマスクを外して登下校しませんか？部活動中のマスクは外しませんか？もし、「周りもみんな着けているから」という理由で外せない人がいるなら、それは、もはや感染予防ではありません。マスクの着用は強制ではないのです。（もちろん、外すように強制することはありません。）マスク無しで吸う秋の空気、とっても気持ち良いですよ！

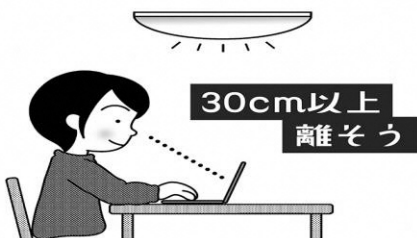


# 自分の目、大切にしている??

～IT機器とうまく付き合っていくために～

10月10日は目の愛護デー！

明るい部屋で



1人1台!?

タブレットも

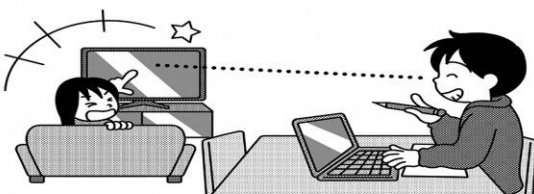
スマホも

移動中はまわりの景色も楽しんで



1時間くらい近くを見続けたら  
10分は遠くを見よう

定期的に眼科医の  
指導を受けよう



生活習慣を  
目に優しい

