

朝晩が涼しくなり、だんだんと秋の訪れを感じますね。今月はいよいよ三中祭もあります！みなさんの練習している歌声が保健室にも響いてきて、心安らぐ毎日です。

さて、秋と言えば、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋といろいろありますね。一般的には、秋は過ごしやすい気温になって、行事等もあまり忙しくないことから、様々なことができる季節だそうです。とはいえ、気温の変化も大きく体調を崩しやすい時期ですから、体調管理をしながら自分なりの秋を楽しんでくださいね😊



10月17日から23日は



薬は正しく使いましょう

頭痛や腹痛のとき、薬を飲むと痛みが和らいだり、早く治ったりしますよね。ということは、「薬は飲めば飲むほどよく効く！」…わけではありません。むしろ、副作用や中毒症状が出てしまい、命に関わることもあります。お医者さんから出る処方箋や市販薬の説明書をよく読み、用法や用量を守ることが大切です。

こんな飲み方していませんか？



◆錠剤を割る、カプセルを開ける
→薬が溶け出すタイミングを考えて設計されているものもあります。薬の効果を低下させたり副作用が出やすくなったりするため、そのままの形で飲みましょう。



◆薬をあげる・もらう
→病院で処方された薬を他の人にあげることは違法になることがあります。さらに薬によるアレルギー症状を引き起こすこともあるので自分のものだけを使いましょう。

保健室で薬は渡せません



◆ジュースやお茶で薬を飲む
→薬の効果を低下させてしまいます。コップ1杯の水かぬるま湯で飲みましょう。

～お薬手帳を知っていますか？～

今飲んでいる薬や副作用の記録等を管理できます。1冊持っておくと、病院や薬局で医師や薬剤師が手帳を確認して薬を処方してくれるので、より安全に薬を使用できます。



薬の保管方法 5つのポイント

医薬品は、その保管方法によって、効果が弱まるだけでなく、安全性が損なわれる場合もあります。説明書や薬剤師の指示をきちんと守ることが大切です。

■ 高温・多湿・直射日光を避ける
保管方法の指示がない場合は、高温、湿気、日光を避け、室内で保管します。

■ 子どもやペットの届かない場所に
誤飲事故を防ぐために、高いところや鍵のかかる場所だと安心です。

■ 冷所保管の薬は冷蔵庫へ
薬が凍ってしまわないように、冷風が直接当たる場所は避けてください。

■ 薬を他の容器に移し替えない
薬が劣化したり、薬の名前や使い方が分からなくなったりする恐れがあります。

■ 古い薬は捨てる
期限切れの薬は廃棄を。ただし、期限内でも、開封後すぐに劣化するものもあるので注意が必要です。

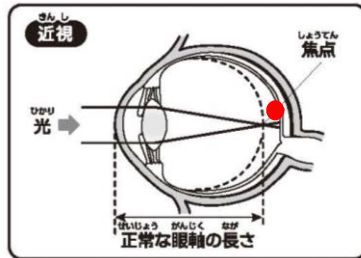
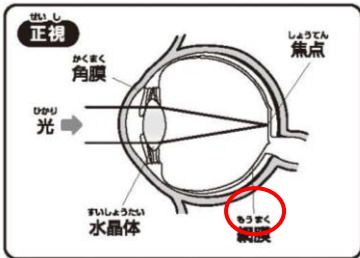


「最近、前より目が見えにくくなったなあ」という人はいませんか？中学生で近視の人は約60%とされています。目で得た情報は視神経を通して脳に送られ、処理されることで初めて意味のあるものとして「見る」ことができます。「メガネで矯正して見ればいい」わけではありません。進行すると目の病気を引き起こすこともあります。ぜひ、自分自身の目の健康について振り返ってみてくださいね。

Q1.近視ってなに？

A.眼球が変形しピントが合わない状態

眼球はカメラのような構造をしています。レンズが黒目の部分、フィルムが目の奥にある網膜です。本来は目に入った光の情報は網膜上で像を結びますが、近視の人は眼球が楕円形に伸びてしまっているため、網膜の手前で像が結ばれます。するとピントが合わない状態になります。



Q2.近視の原因は？

A.最近環境が原因の近視が増えています

「遺伝」と「環境」の両方が関係していますが、近年は環境による影響が大きいと言われています。スマホの画面など近くを見ることに目の筋肉を使うことで、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせようとします。すると近視になってしまいます。

Q3.近視を放置すると…？

A.失明の原因となる病気のもとになることも

近視が強くなると失明原因1位の「緑内障」や治療のない「病的近視」に進むことがあります。「メガネで矯正すればよい」わけではありません。

スポーツ選手に求められる **深視力** って？

「深視力」という言葉を聞いたことはありますか？ 両目で物体を見たときに、左右の目の見え方の微妙なズレを脳で処理し、立体感や遠近感を認識する能力です。スポーツ選手に求められる見る力「スポーツビジョン」にも数えられています。深視力が優れていると、自分とボールとの距離感や、味方や相手の位置関係などを瞬時に把握でき、精度の高いプレーにつながります。心・技・体だけでなく、「目」も鍛えてみませんか。

やってみよう！
深視力トレーニング

- ① 腕を伸ばして目の高さに人差し指を置く。
- ② その指を鼻方向に徐々に近づけ、注視し続ける。
- ③ ①②を数分間繰り返す。

目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

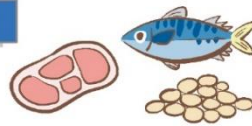
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



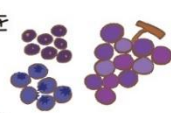
ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることもあります。



10月の予定

- 3日 小児生活習慣病予防検診 (2年生希望者)
- 7日 薬物乱用防止教室
- 23日 三中祭 (ステージ発表)
- 24日 三中祭 (合唱コンクール)