



平成 28 年 10 月 3 日 淑徳 SC 中等部・高等部 保健室

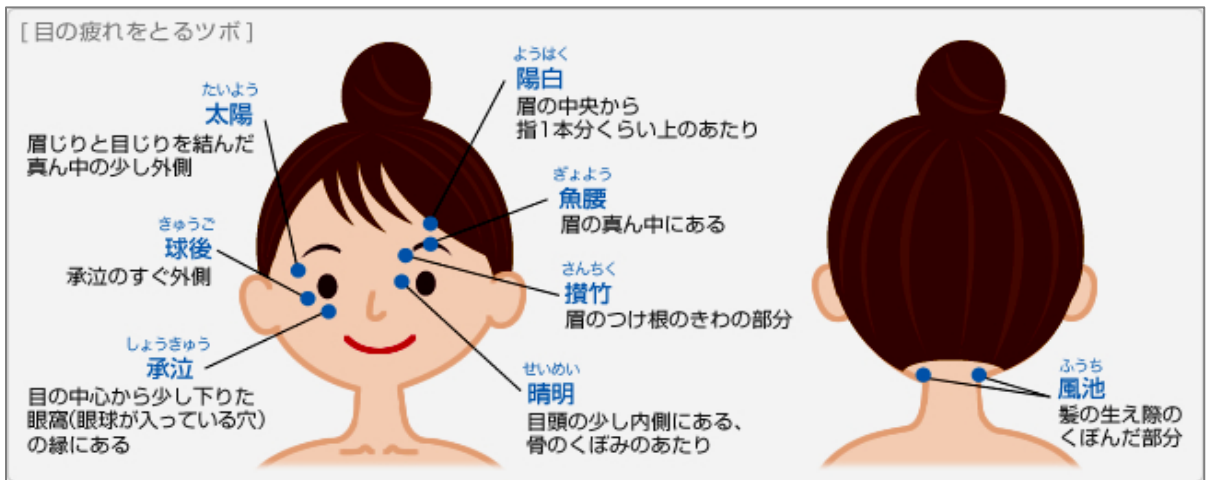
10月に入り少し涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。この時期は、昼間は比較的気温が高く暖かいのですが、朝と夜はぐっと気温が下がります。この気温差や、季節の変わり目ということもあって、体調を崩しやすいので注意が必要です。体調管理に気を付けて、元気に過ごしましょう！

自分の目、大切にしていますか？



10月10日は「目の愛護デー」です。目を大切にしよう！目を健康にしよう！という日です。普段、脳が情報の約80%を「目」から得ていることを知っていますか？そんな目が「見ている」ものが一日中スマホの画面ばかりだとどうでしょう？目は、見ることが仕事です。2つの目で見ることで形・色・奥行き・明るさなどが分かります。

いつもたくさん働いてくれている目をいたわるために、目の疲れに効くツボをご紹介します。休み時間や、目が疲れてきたな～と感じた時など、ぜひ試してみてください！

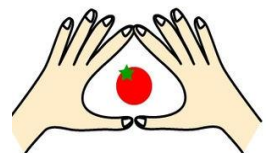


【あなたの"きき目"はどっち？】

手や足には、人それぞれ左右のどちらが使いやすいかといった“きき手”“きき足”がありますね。実は目にも“きき目”があり、そちらの目が主となって、ものを見ています。

<きき目のしらべ方>

- ①両手の人差し指と親指で輪を作り、腕を伸ばします。
- ②その輪の中に、少し離れたところにある対象物がおさまるようにします。
- ③片方ずつ交互に目を閉じてみて、輪の中の対象物の位置がずれなかった方の目があなたの“きき目”です！





薬と上手に付き合おう！

～薬にたよりすぎていませんか？～

「先生、かぜ薬ください～！」「お腹が痛いので正露丸ください！」と保健室にかけこんでくる人がときどきいます。そもそも、保健室では内服薬を生徒のみなさんにあげることはできないのです！

Q、じゃあ「薬」は何のためにあるの？

A、「自然治癒力(しぜんちゆりょく)」を助け、病気やけがが早く治るようにしたり、重くならないようにしてくれたりします。

★「自然治癒力(しぜんちゆりょく)」とは…
病気やけがを自分で乗りきるため、本来人間が持っている力のこと。

Q、薬を飲んだのに効かない！もう1錠飲んでもいい？

—A、ダメです！「決められた時間」に「決められた量」を飲みましょう。決められた量より多く飲むと体に悪い影響が出ます。逆に、「症状が軽いので半分の量」では少なすぎて効き目が出ません。「いつ」「どのくらいの量」を飲むのか、説明書をよく読んできちんと確認しましょう！

これって、いつごろ？ 薬を飲むタイミング

【食前】 食事の20～30分前

【食後】 食事が終わって20～30分後まで

【食間】 食事と食事の間（食事の約2時間後が目安）

【頓服】 症状が出たときに必要に応じて

◎もし、飲み忘れてしまったら…◎

薬は飲むタイミングと同様に、飲む量もきちんと決められています。「次の時にまとめて2回分」など、自分勝手な判断は危険です。飲み忘れたときの対応は薬によってさまざまなので、必ず医師・薬剤師にあらかじめ確認、もしくは相談するようにしましょう。



Q、友だちからもらった薬を飲んでいいの？

—A、絶対にやめて下さい！薬は予想できない副作用やアレルギー反応が起こることがあります。薬は一人一人の症状や体質に合わせて使う必要があります。学校で薬を出せないのもそのためです。友だちから薬をもらったり、お家の人が病院からもらった薬を他の人が使ったりすることは、**危険**なことなのです。



★10月29日、30日はなでしこ祭です★

10月最後の土日である29日、30日は、淑徳 SC の一大イベント、「なでしこ祭」です。なでしこ祭では、毎年食べ物の販売もされています。食品を扱う団体のみなさん、手洗い・うがい・マスクの着用を徹底してください！また、風邪やインフルエンザが流行する時期でもあるので、体調管理には十分気を付けましょう。おうちの方や受験生のみなさんに、淑徳 SC の魅力が伝わる良い機会となります。クラス・学年で協力して、楽しく、充実した「なでしこ祭」にしましょう(^o^)

