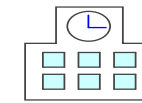


保健だより

10月

徳島市立高校 保健室

保健だよりコラボ企画☆第4弾



今年のコラボ企画は今回が最後です。徳島市中心部の学校（城東、城南、徳島商業）の保健委員が記事を作成し、各学校で掲載しています。最後は、城南高校からの記事を紹介します。

今回のテーマは、応急処置についてです。

応急処置とは・・・ 続きは教室で！



10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を！



メガネ、コンタクトは
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの
見すぎに注意



たまには遠くの景色を
眺めてリラックス



目が疲れたときは
蒸しタオルなどで温める

○勉強、スマホ、パソコン・・・あなたの目は、働き過ぎていませんか？短時間でも良いので、1日1回は目を閉じて、目の休養をしてください。

コロナウイルス 目も入口？

くち はな いりぐち からだ なか はい しんがた
口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目から
はい か のうせい し
も入る可能性があるのを知っていますか？
かんせん ひと ふく
感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目
ひょうめん
の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりす
からだ なか はい
ると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切な
のは、やっぱり せっけん による じゅうぶん な てあらいです。



10月17日～23日は 薬と健康の週間です



「薬と健康の週間」は、医薬品を正しく使用することの大切さや、そのために薬剤師が果たす役割の大切さを一人でも多くの人に知ってもらうために定められたものです。

○服用のポイント

①説明書は必ず読みましょう。

副作用や他の薬との飲み合わせについても確認しましょう。

②用法・用量を守り、自分の判断で飲む量を変えないようにしましょう。

効果がないからといって、決められた間隔を待たずに続けて服用するのは避けてください。

③薬を他の人にあげるのは危険です。

病院からもらった薬は、その人の体質に合わせたものが処方されています。他の人が服用すると、重篤なアレルギーを引き起こす可能性があります。市販薬も同じです。

参考文献：「健」「健康教室」、日本薬剤師会ホームページより

薬正しく使ってサポートを

体には、病気やケガを自分で防いだり治そうとする力が備わっています。そのサポートをするのが薬。でも、使い方をまちがえると、効果がなくなったり副作用が生じることも。説明書をしっかり読んで、正しく使いましょう。

👉決められた量を飲む

身長や体重が大きくても、内臓の働きまで大人と同じではありません。体に負担がかかってしまうので、必ず「15歳未満」の用量を守りましょう。

👉決められた時間に飲む

- 食前 食事の1時間～30分前
- 食後 食事のあと30分以内
- 食間 食後2時間後くらい
- 就寝前 就寝する30分くらい前

もし忘れてしまっても、2回分を飲むのは絶対にダメ！