

ほけんだより 10月号

古知野高 定時制
保健室 10/8



クイズで覚える くすりの飲み方・使い方

Q1 薬を飲むとき、何で飲む？

- ①水かぬるいお湯
- ②ジュース
- ③スポーツドリンク

Q2 あまった薬、もらっていい？

- ①誰からもらってもよい
- ②同じ年ならよい
- ③もらってはいけない

Q3 「食間」っていつ？

- ①食事中
- ②食後2時間程度
- ③昼食後

Q4 薬が効かない! どうする？

- ①すぐに、同じ量を飲む
- ②量を増やして飲む
- ③決められた間隔をあけ、同じ量を飲む

Q5 体調がよくなった! 病院でもらった薬は…?

- ①飲むのをやめる
- ②最後までのみきる
- ③医者(又は薬剤師)の指示に従う

保健室に薬は
ありません。
自分に合った薬
を持参しましょう



↓ 答えと解説 ↓



Q1 ①: 水以外のもの薬を飲むと、その効果が強く出たり、弱く出たりすることがあります。

Q2 ③: 医薬品は一人ひとりの病気や症状に合わせて使います。医薬品は思わぬ副作用やアレルギーを引き起こす危険があります。誰かにあげたり、もらったりしてはいけません。

Q3 ②: 「食間」は、食後2時間程度が目安です。



Q4 ③: 薬は消化管で吸収され、血液に入って全身に運ばれます。医薬品の効果が現れる血液中の薬の濃度(血中濃度)になるよう、使用方法や使用量が決められています。回数や量を増やすと危険なことがあります。

Q5 ③: 薬の種類によって、服用期間は違います。処方された際の説明を守りましょう。医薬品を正しく使うことは、自身の疾病からの回復だけでなく、薬剤耐性菌の出現という社会的なリスクを抑えることにもつながります。

薬に頼りすぎない生活を!

コンビニでも手に入るなど、薬は今や私たちの生活と切っても切れない関係に。ただ、その手軽さ・便利さに頼るあまり「体調が悪くても薬さえ飲めば平気」などと考えていないでしょうか。体が本来もっている病気やケガを治す力を発揮するためには、十分な休養(睡眠)や栄養バランスのとれた食事が欠かせないのです。薬は、あくまでも健康を“補助”するためのもの。過信や依存をすることなく、上手につき合っていきたいものです。

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過ぎに注意



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

メガネやコンタクトレンズは「医療機器」です。眼科医の診察を受け、処方箋に基づいて作られます。処方箋がないまま購入すると、目に障害を起こす危険があります。自分に合ったものを眼科で処方してもらいましょう。



涙の役割と「ドライアイ」

涙の役割

酸素や栄養をはこぶ



ごみや雑菌を流す



涙は「まばたき」によって目の表面にいきわたります。

ドライアイを悪化させる3つの「コン」に注意!



コンタクトレンズ

レンズが涙を吸収したり、レンズから涙が蒸発したりして、目が乾燥しやすくなります。異常を感じたらメガネを併用しましょう。

パソコン

パソコンの画面を凝視することで、まばたきが減ります。途中で休憩をとるように心がけましょう。



エアコン

エアコンにより部屋が乾燥すると、目も乾いてしまいます。エアコンの風向きを調整して直接当たらないようにする、加湿する、等が効果的です。

スマホと健康・・・眼精疲労を防ぐポイント

目を使い過ぎることで、疲れ目以外にも、首や肩のこり、頭痛、イライラ感など全身に疲れを感じる状態のことを眼精疲労といいます。

目との距離は 30 cm、連続して見る・読むのは 30 分を心がけ、眼精疲労を防ぎましょう。

スマホと目の距離は離して使おう

