

保健だより5号

令和6年 10月
岡山瀬戸高等支援学校

10月に入り少し過ごしやすい気候になりましたが、昼間と朝晩の気温変化で風邪を引きやすい人も出てきています。体調管理に気を付けて2学期後半を過ごしましょう。



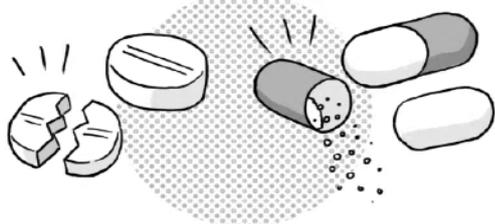
10月17日～23日

薬と健康の週間

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です。薬の正しい飲み方を改めて確認しましょう。

こんな薬の飲み方をしていませんか？

✕ 形を変えて飲む
(錠剤を割る、カプセルを開ける)



✕ ジュースや牛乳で飲む

水かぬるま湯で
飲みましょう



✕ 忘れた分をまとめて飲む



✕ 他の人からもらって飲む



飲み薬などの薬は私たちが病気やけがを治し、元気になるためのサポートをしてくれるもの。でも、間違った使い方をすると、かえって体調が悪くなることもあります。医師・薬剤師の指示（または添付された説明書）を守って、正しく使うことが大切です。

用法・用量を守りましょう



決められた時間に、決められた量を飲むことが大切です。

食 前…食事の 30 分ほど前に飲む

食 後…食事の 30 分以内に飲む

食 間…食後 2 時間経過してから飲む

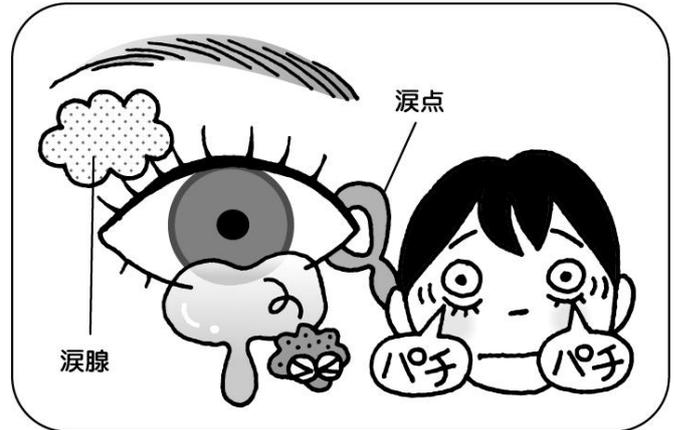


10月10日の「1010」を横に倒すとまゆ毛と目に見えることから、この日が「目の愛護デー」とされています。人が体の外から受ける情報の80%は目から入ると言われています。みなさんも目の愛護デーをきっかけに、普段の生活を振り返り、目の健康について考えてみましょう。

涙の役割

涙は、まゆ毛の下にある涙腺というところで作られまばたきにより、目に運ばれています。

涙の原料は血液で、目に酸素や栄養を与えます。また、目に入ってきたゴミや雑菌も涙が洗い流します。涙とまばたきには、大事な役割があるのですね。



どうしてなるの？ドライアイ

スマホやipadを長時間、集中して見ていると、目が乾燥して不快感を生じることはありませんか？このような状態をドライアイといい、目の痛みや疲れなどを感じやすく、目が傷つきやすい状態になります。また、まばたきの回数が減り、涙の量が減ります。使用する時は、1時間ごとに15分休憩をする、意識的にまばたきをするなどして、ドライアイを予防しましょう。

めにやさしい生活をしていませんか？

