

ほけんだより

10月



まつばらだいなちゅうがっこう ほけんしつ がつ
松原第七中学校 保健室 10月

たいいくたいかい つか きま みな いっしょうけんめいと く しせい かんどう まなつ
体育大会お疲れ様でした！皆さんの一生懸命取り組む姿勢に感動しました！真夏から
あき む ひる みじか よる なが
秋に向かい、昼が短く夜が長くなりました。暑さもだんだんと
お つ いふく こころもが
落ち着き、衣服もそろそろ衣替えのタイミングになってきましたね。
これからどんどん気温が下がっていきますが、特に朝晩は予想以上
に肌寒く感じる日も出てきます。気温差で体調不良になる生徒が増
えてくる時季なので、天気予報や気温をチェックして予防できるよ
うにしましょう！



危険です！ オーバードーズ

ずつう ふくつう とき くすり の いた やわ はや なお
頭痛や腹痛の時、薬を飲むと痛みが和らいだり、早く治ったりします。でも、薬はたたく
さん飲めばそれだけよく効いたり、より短時間で病気が治ったりするというものではありません。
あくえいきょう
むしろ悪影響があります。

オーバーダーズとは…自分の勝手な判断で、大量の薬を飲むこと。オーバーダーズによって、幻覚や興奮などの副作用が起こったり、病気を悪化させたりする恐れがあります。また、乱用を続けると、耐性がついて薬が効きにくくなったり、薬物をやめたくてもやめられない状態(依存症)になってしまったりすることもあります。



薬は正しく使いましょう！

たくさん飲めば飲むほど
効果がある？

↓
副作用や中毒症状が
現れることも。
薬は決められた用量を
必ず守りましょう！



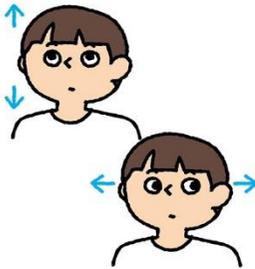
未開封なら使用期限が
切れていても大丈夫？

↓
変質したり効果が
低下していることも。
期限の切れた薬は
使わずに捨ててください。

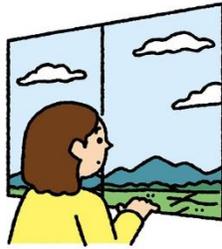


10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



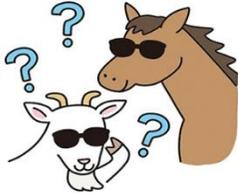
40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



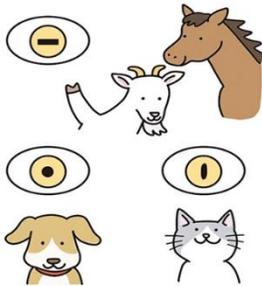
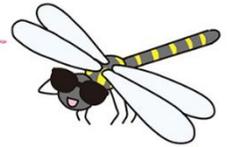
痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

目の不思議クイズ

Q1 ウマやヤギの瞳孔(黒目)は横長である。○か×か?



Q2 トンボには、いっぱい目がある。○か×か?



答え ○
動物の種類によって、瞳孔の形はさまざまです。ちなみに、人間やイヌは丸く、ネコは縦長です。



答え ○

トンボなどの昆虫の目は、あみのようになっています。じつは、その一つひとつがすべて目です。たくさんの目で広い範囲を見ているので、エサになる生きものや敵が近づいてくると、すぐにわかります。

Let's CHECK!

黒板の文字、ハッキリ見えていますか? 視力が悪くなったり、眼鏡・コンタクトレンズの度が合っていないと、目の疲れや頭痛を引き起こす原因になります。自分の視力や見え方が気になる人は保健室に相談にきてください。

受診勧告をお渡ししてまだ受診していない方は、目の健康のために早めの受診をお勧めします。



半年に一度はチェックしたい、成長期のメガネ・コンタクトレンズ