



令和3年10月4日
さくらの学び舎
世田谷区立桜丘中学校
保健室

2学期が始まって1か月が経ちました。気が付いたらもう秋ですね。読書の秋、芸術の秋、食欲の秋…。みなさんはどんな秋を楽しみたいですか？好きなことをとことん突き詰めたり、新しいことに挑戦したり、その先にはきっとわくわくする出会いが待っていますよ♡

10月10日は目の愛護デーです。オンライン授業を受ける機会も増え、今まで以上に長時間スマホやタブレットを見ることが多い日々だと思います。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。

勉強するときに

- チェンジ! 背筋はまっすぐ
- チェンジ! 手もとに影をつくらない
- チェンジ! ノートと目は近づけすぎない
- チェンジ! 机と体の間はこぶし一つ分あける
- チェンジ! いすに深く腰かける

どこをチェンジ?

目

に
やさしい
過ごしかた

朝起きてから寝るまで働く、みんなの目。大切にできていますか？ 毎日のこんなところをちょっぴりチェンジしてみよう。

寝るときに

- チェンジ! 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる
- チェンジ! 前髪は目にかからないように
- チェンジ! 画面から目を50cm以上はなす
- チェンジ! 暗い場所ではスマホなどの画面を見ない



目の健康

しりとりクロス



目に関するクイズを解いて、マスを埋めよう。時計回りにしりとりができるように、答えがつながっているよ!



かゆくても! 眠くても!



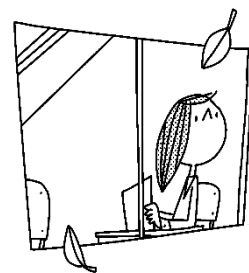
クイズ

- ① ○○○○は涙を目の表面に行きわたらす役割があり、回数が減るとドライアイの原因に。
- ② スマホやゲームは目を休めるために適度に○○○○をとろう。
- ③ コンタクトレンズは高度管理○○○○機器。買うときは眼科受診を。

- ④ はやり目、プール熱…。これらは目に○○○○が入って起こる病気。
- ⑤ カメラのレンズにあたる○○○○○○○○は厚みで目のピントを調節。
- ⑥ 目には○○を見分ける錐体細胞さいたいさいと、明るさを感じる桿体細胞がある。
- ⑦ スマホなどを長時間見続けて目のピントが合いづらくなること。スマホ○○○○。



厳しかった暑さもようやくおさまってきましたね。朝晩は涼しくなり、風邪をひく等体調を崩す人が多い時期です。10月になると【衣替え】で秋～冬向きの服に変わってきますが、その日の気温や体調に合わせて、着るものをこまめに調節してほしいと思います。脱ぎ着しやすい服をうまく使って、1日の中でも変わる『暑い』『ちょうどいい』『涼しい』に合わせていきましょう☆



10月17日～23日は『**薬と健康の週間**』です。最近はスーパーやコンビニ等でも販売され、薬が身近で手軽な印象が増してきたように思います。また、サプリメントや栄養ドリンク、エナジードリンク（レッドブルやモンスター等）も中学生にとっても身近なものとなっています。薬は一人ひとりの病気の状態に合わせて使う必要があります。だから、保健室で飲み薬を渡すことはしていません。また、用法容量を守って飲むことがとても大切です。



薬とは？

薬は自然治癒力を助け、病気やケガが早く治るようにしたり、重くならないようにしたりしてくれるものです。いくら薬を飲んでも、**休養をとらなかつたり、規則正しい生活をしなかつたり**するとなかなか病気は治りません。



薬の種類

大きく3つに分かれます。

【内用剤】…口から飲む薬。カプセル剤、錠剤、粉ぐすり、シロップ剤

【外用剤】…皮膚や粘膜に使用する薬。軟膏・貼付剤、点眼剤、トローチ、消毒剤

【注射剤】…皮膚や筋肉、あるいは血管内に直接入れる薬。

それぞれその形、用法になっている理由があります。例えば錠剤やカプセルは《胃ではなく腸で溶けるようにするため、長時間効くようにするため》等の理由があります。



保健室で

★保健室に入るなり、「**先生、シッフください！**」と言う人がいますが、けがをした状況や、けがの状態を見なければ処置内容は決められません。まずは**けがをした状況を詳しく説明**してください。

★すごく具合が悪い時でも、「**薬は飲みたくないんです。**」という人がいます。特に生理痛や片頭痛等、薬を早めに飲むことで、悪化を防げるものもあります。お家の方や病院の先生と相談して、上手に薬と付き合えるといいなと思います。

薬を
飲み忘れた！

これ、
OK？

薬の効き目は、体の中の
薬の量と関係しています。

適切な血中濃度になるように、
それぞれ用法・用量が
決められているのです。

飲み忘れても、
2回分飲むのは**ダメ！**



飲み忘れたから
2回分飲もう

1日3回のむ
くすりの場合

— 1日3回
きちんと
のんだ場合 昼のみ忘れて
夜2回分
のんだ場合

