



平成30年 10月 大阪市立菅北小学校 保健室



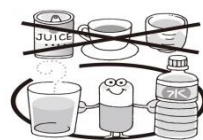
みなさんがけがをした時や
体調が悪くなった時に使う
薬についての〇×問題に
挑戦しましょう！

問題① 薬は、けがや病気を治してくれる

正解は、×。みなさんの体には、けがや病気を治す力がもともとそなわっています。難しい言葉で「自然治癒力」と言います。薬は、その力を助けるために使っています。私たち人間の体はとっても素晴らしい力を持っていますね。

問題② 薬をのむ時は、お茶がいい

正解は、×。薬をのむ時は、水かぬるま湯にしましょう。お茶以外にもジュースや牛乳などでのむと、薬が持っている力が弱くなったり、強くなったりしすぎて、一番よい効果がでなくなってしまう。



問題③ 自分が使っている薬は、友達にあげない

正解は、〇。病院でもらった薬には、みなさんの体重や体の状態に合わせて、お医者さんと薬剤師さんが「あなたせんようの薬」を準備してくれています。ほかの人がその薬をのむと、体の調子が悪くなってしまうことがあり、とてもきけんです。自分の薬は、自分だけで使うようにしましょう。



友達から薬をもらうことも
やめておきましょう！

視力（物を見る力）がだんだんと下がっている！？

10月10日は、目の愛護デーです。毎日、いろんなものを見ている目。そんなみなさんの視力（物を見る力）が、昔の小学生よりも下がっているそうです。目は一生ものなので、目の健康について考えましょう。



どうして昔より視力が下がってしまったの？

10年前とくらべて今の時代は、ゲーム機、パソコンや携帯電話（スマートフォン）など電子機器というものを使う機会が増え、近くを見る時間が多くなりました。この近くを見る時間が長いたことが、視力が下がっているひとつの理由かもしれないと言われています。



どうして近くを見ることが多いと視力が下がるの？

人間は、遠くや近くを見る時に、眼球（目の玉）の周りについている筋肉を自然に使って、眼球の形を変えています。しかし、ゲームや携帯電話などの近くを見る時間が長いと、健康な眼球の形に戻りにくくなってしまい、物を見ることができなくなってしまう。



上手に使いながら、目の健康を守ろう

「夢中で、つい長時間電子機器を使ってしまった！」という人はいませんか？電子機器はとても便利ですが、みなさんの健康のためには使い方がとても大事です。「ここまででいったん目を休める」「正しい姿勢で使う」「明るい部屋で使う」など、自分ができる「使う時のルールを決めること」が大切です。大人になっても自分の目が健康な状態で見られるように、小学生である今のうちから目を大切にする生活を始めてみましょう！

