



令和7年10月6日(月)

大阪市立鶴橋小学校 保健室

くすり て ちょう お薬手帳を 知っていますか?

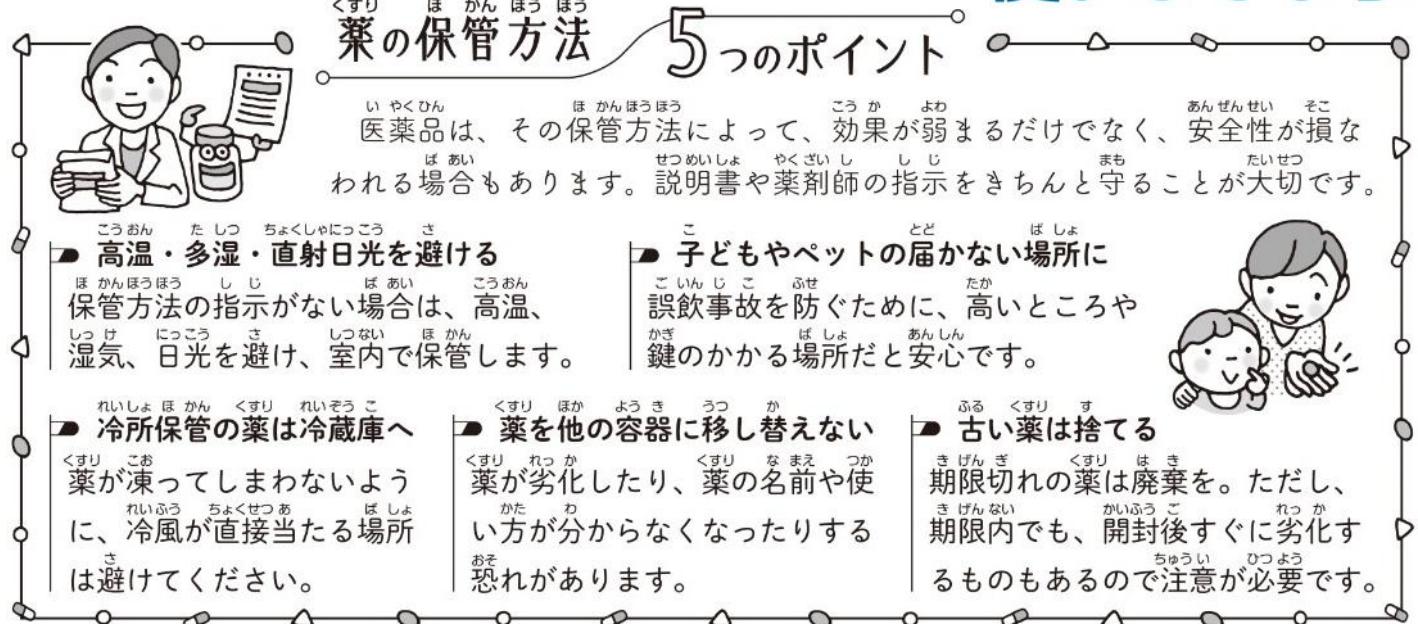
記入しておくるとよい
過去にかかり病気などの情報も
副作用歴、アレルギー、
処方してもらったかを記録する手帳(歴がわかる)



常に緊急時に備え
さうに安心すると
常に携帯する
医療機関を受診する際には
薬剤師に持参し、必ず医師に提出する



くすり ただ 薬は正しく 使いましょう



10月10日は目の愛護デーです。遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく生活習慣が関わっています。勉強やゲーム、タブレット、SNSなどみなさんの中には近くのものを見る時間がたくさんあります。でも、近くばかり見ていると近視になりやすくなります。この機会に生活を見直して、1時間に1回15分程度、目を休めるために遠くを見るなど、近視や目の病気を防ぐためにできることを続けましょう。目の不調は意外と気づきにくいものです。おかしいなと感じたら放っておらず眼科でみてもらいましょう。メガネをかけている人は、メガネの度数が定期的に点検しましょう。



スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

テレビやスマホ、目によくない見方

