



令和7年10月6日(月)
大阪市立鶴橋小学校 保健室

お薬手帳を 知っていますか?

副作用歴、アレルギー、
過去にかかった
病気などの情報も
記入しておくことで



どんな薬を、いつ、どこで
処方してもらったかを記録
する手帳(薬歴)がわかる

災害などの
緊急時に備えて
常に携帯すると
さらに安心

医療機関を
受診する際は
必ず持参し、
医師や
薬剤師に
提出する

10月17日から23日は



薬は正しく 使いましょう

薬の保管方法 5つのポイント



医薬品は、その保管方法によって、効果が弱まるだけでなく、安全性が損なわれる場合もあります。説明書や薬剤師の指示をきちんと守ることが大切です。

■ 高温・多湿・直射日光を避ける
保管方法の指示がない場合は、高温、
湿気、日光を避け、室内で保管します。

■ 冷所保管の薬は冷蔵庫へ
薬が凍ってしまわないよう
に、冷風が直接当たる場所
は避けてください。

■ 薬を他の容器に移し替えない
薬が劣化したり、薬の名前や使
い方が分からなくなったりする
恐れがあります。

■ 古い薬は捨てる
期限切れの薬は廃棄を。ただし、
期限内でも、開封後すぐに劣化す
るものもあるので注意が必要です。



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などみなさんの生活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。おかしいと感じたら放っておかず眼科でみてもらいましょう。メガネをかけている人は、メガネの度があっているかも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
い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

近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を