

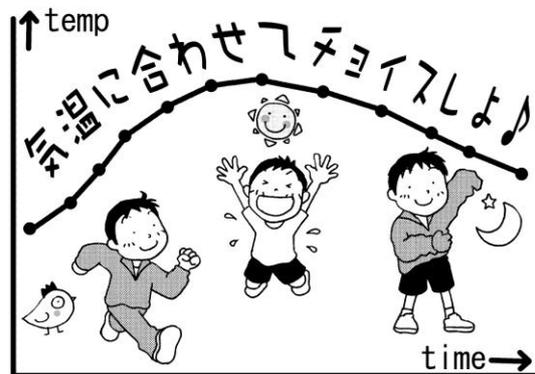
★保健だより★ ★10月★

2014年10月1日 大阪市立住吉中学校

『秋の日はつるべ落とし』という言葉を知っていますか？“つるべ”とは、井戸の水をくむために吊るしてある水桶のこと。それが深い井戸にストーンと落ちるように、あっという間に日が沈んでいくというたとえです。

実際に昼の時間が短く、夜の時間が長くなってきました。それとともに、涼しさも感じられるようになってきました。

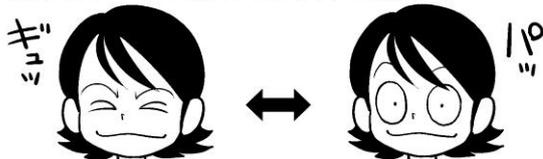
これからどんどん気温が下がっていきますが、とくに朝晩は予想以上に肌寒く感じる日が出てきます。また一方で、急に気温が上がることもあるのもこの時季の特徴です。なるべく温度調節がしやすい服装と、こまめに天気予報(気温)をチェックして、気温差による風邪や体調不良を予防したいものですね。



10月10日は『目の愛護デー』

すぐにできる目の体操

①目をギュッと閉じて、パッと開ける



②目玉を「上から下」「左から右」に動かす



目にはピントを合わせる筋肉(毛様体筋)がありますが、パソコンやゲーム、勉強などで近くを見続けていると、この筋肉がちぢんだ状態が続くため、こってきます。このこりが長時間続いたり、回復できないと視力低下につながります。むしタオルで目の周りを温めたり、遠くを見たり、体操したりして、疲れ目&視力低下を防ごう！

どう違うの？ 病院と薬局の薬



病院の薬（処方薬）

薬局の薬（市販薬）

特定の症状に効果がある。 熱があるときは解熱剤、腸の調子がよくないときは整腸剤というように、症状ごとに出されている。	特徴	症状が軽い初期の頃に効果がある。進行した場合には向いていない。使い始めて2～3日経ってもよくなるないときは、医師の診察を受けるようにしましょう。
医師が診断して出した「処方せん」を薬局（調剤薬局）に持っていき、購入する。	買い方	自分で判断したり、症状に合っているか確認したりして買う。「処方せん」がなくても買える。
一つの薬に一つの成分を含む。	成分	一つの薬にさまざまな成分を含んでいる。（総合感冒薬）
医師が診察した人。 その人の症状や体質、年齢などに合わせて薬の量や種類が決められている。	対象	薬剤師に相談すれば、症状や体質、必要としている効果に合ったものを選んでもらえる。
医師が処方した薬を使い切るまで。治るまでにかかると思われる期間を考え、それに合った分量を処方している。	使用期限	薬が入っている箱などに書かれている。
医師や薬剤師の指示どおりに使いましょう	気を付けること	「使用上の注意」をよく読んでから使いましょう。

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です。薬は体調が悪いときに役立つものですが、正しい使い方をしないと、からだによくない影響が出ることがあります。正しく使えるようにしましょう。また、**薬は自分専用！**特に病院で処方してもらった薬はその人に合わせたものになっているので、人にあげたり、人からもらったりすることがないようにしましょう。また、薬は本来、病気を治すために備わっている「自然治癒力」を助けるためのものです。**薬に頼る前に、自分の生活を振り返ることも大切ですよ。**