

# ★保健だより★ ★10月★

2015年10月1日 大阪市立住吉中学校

朝晩を中心にだんだんと寒くなっていくとともに、保健室来室者数も増えています。規則正しい生活「早寝・早起き・朝ごはん」はもちろん、衣服の調整や手洗い・うがいをし、体調管理をしっかりとしましょう。

## 10月17日～23日 薬と健康の週間



### ●薬は自然治癒力を助けるものです

私たちの体に備わっている「自然治癒力」の働きを助けるのが薬の役割です。そのため、日頃から自然治癒力を高めるための生活を送り、安易に薬に頼らなくてもよいような体作りが大切です。

※自然治癒力とは、生まれながらにもっている病気やけがを治す力



### ●薬を買うときはお店の人（薬剤師）に相談しましょう

### ●薬は決められた時間に決められた量を飲みましょう

薬の効き目は、体の中の薬の量で決まります。「効かないからもう一錠」、「痛みが軽いから半分」などという飲み方はしないように！！用法・用量をきちんと確認しましょう。



### ●自分専用の薬を飲みましょう

薬は一人一人の症状にあったものを飲む必要あり、間違った飲み方をすると、副作用やアレルギー症状を起こすことがあります。そのため、人の薬をもらったり、あげたりしないようにしましょう。

法律で禁止された薬物を使用する以外にも、用法・用量を守らなかったり、本来の目的から外れた使い方をすれば「薬物乱用」に当てはまります。『どんな薬もリスクを伴う』ということを忘れないでくださいね。

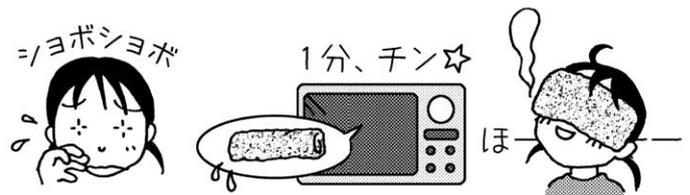
画面に集中するとまばたきの回数が減り、涙が蒸発しやすく目の表面に傷が生じるドライアイになりやすくなります。意識してまばたきしよう！

見え方に変わりはありませんか？  
定期的にチェックしましょう。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど  
たまには遠くをながめて休憩を！



# 10月10日 目の愛護デー 目にやさしい生活を



目がズキズキ痛い、充血している  
目のまわりが熱っぽいときは  
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

目がかわく、ショボショボする…  
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！  
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

## 8月発育測定結果

	身長 (cm)	体重 (kg)
1年 男	154.2	45.9
1年 女	152.9	43.7
2年 男	161.3	50.9
2年 女	154.6	47.0
3年 男	166.1	55.0
3年 女	157.6	51.1

左の表は、8月の発育測定の平均です。中には4月の発育測定時より5cm近く伸びていた人もいました。健康診断や発育測定は、自分の体のことを知るチャンスです。自分の体のデータを把握しておいてくださいね。

また、発育測定時にも話をしましたが、病院受診が済んでいない人は、早めに受診しましょう。受診後は、受診報告書の提出を忘れずに！

**早めの受診・治療を心がけましょう！**