

保健だより 10月



空高く澄み渡り、「秋の空」が見られます。秋の深まりを感じますね。気持ちも清々しくなりますね。

10月は、みなさんが待ちに待った「松桜祭」「校内球技大会」等の学校行事も続きます。松桜祭を成功させるためにも、体調の方も準備万端にしましょう！球技大会もケガに気をつけて頑張ってくださいね。

●●目の健康を考えよう●●



「1010」を横にするとまゆ毛と目の形に似ていることから…。はじめは、1931年(昭和6)に中央盲人福祉協会が制定した「視力保存デー」でした。その後、1963年(昭和38)のこの日には、角膜移植待機患者に死後の眼球をあっせんする公的機関「アイバンク」が開設されました。

私たちは、五感を使って外からの情報を得ています。日中起きている間は、私たちは絶えず目から必要な情報を得ています。さて、目から得る情報はどれくらいだと思いますか？なんと！80～90%の情報を視覚から得ていると言われていています！たくさん働いている自分の目、大事にしたいですね。

働き者ですぐれもの！

涙の効用

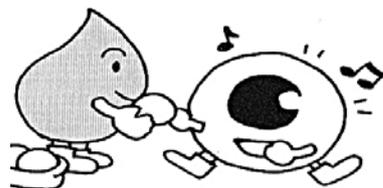


乾燥を防ぐ

目の表面をおおって乾燥を防ぎ、刺激から目を保護する。

酸素や栄養を供給する

目の表面には血管がなく、涙が細胞に酸素や栄養を運んでいる。

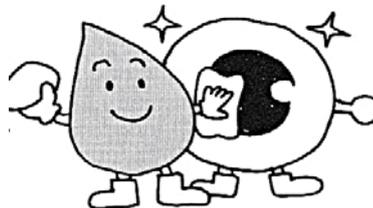


滑らかにする・傷を治す

目の表面を滑らかにすることで、光が正しく屈折して鮮明に見える。また、目の表面の傷を治す成分が含まれている。

感染を防ぐ

異物を洗い流す。また、微生物の侵入や感染を予防する。





薬の正しい使い方



10月17日～10月23日の1週間は「薬と健康の週間」

かぜをひきやすい季節が近づき、急に寒くなってきました。病院を受診して薬をもらったり、薬局で薬を買ったりする機会も増えるでしょう。薬は病気やけがを治すために役立ちますが、どんな薬にも副作用(本来の目的以外の好ましくない働き)もあります。そこで、今回は正しい薬の使い方をお話します。

【疑問1】薬を飲むタイミングは？

「食後」: 食事の後、30分以

「食前」: 食事の前、30～60分の間

「食間」: 食事の後、2時間程度たってから飲む

「頓服」: 症状が出て必要なとき



【疑問2】水以外で飲んでダメ？

お茶やコーヒー、ジュースなど水以外の飲みもので薬を飲むと、薬の作用に影響が出たり、薬が吸収されにくくなったりする可能性があります。なるべく水で飲むようにしましょう。

【疑問3】飲み忘れてしまったら？

飲み忘れたことを思い出した時点で、すぐに飲むようにしましょう。ただし、次に薬を飲む時間が近づいているときは飲み忘れた1回分をとばして、次から正しい時間に飲むようにしましょう。2回分を一緒に飲んではいけません。

NO!!



【疑問4】医師から出された薬を他の人にあげてはいけない？

医師は、患者さん一人ひとりの症状や年齢などに合わせて薬を出してくれます。症状が似ているからといって、他の人に与えられた薬を使用・服用すると、思わぬ副作用やアレルギー症状が起きる危険があります。友達から薬をもらったり、あげたり、家族の人が病院でもらった薬を他の人が使うことは、絶対にやめましょう。

10月15日は「世界手洗いの日」

世界では、年間590万人もの子どもが、5歳の誕生日を迎えることなく命を落としています。その原因の多くは予防可能な病気です。もし、せっけんを使って正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの子どもの命を守ることができるそうです。自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗いです。正しい手洗いを広めるため、国際衛生年であった2008年に、毎年10月15日を「世界手洗い洗いの日」と定められました。

***** 手洗いのポイント *****

- せっけんをよく泡立てる
- 流水で泡をきれいにおとす
- 手の甲、指の間、親指、指先も、もみ洗する。
- ペーパータオルでよく水気をふき取る(清潔なハンカチでしっかりふく)
- 手首まで丁寧に洗う
- 20秒以上かけてしっかりと洗う

