



愛知高校保健室
2023年10月2日

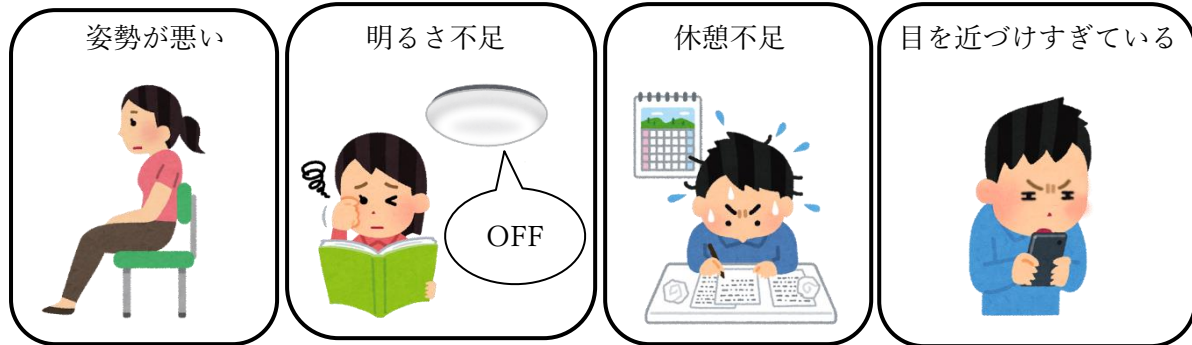
文化祭、体育祭、芸能鑑賞会などの行事を終え、楽しさと引き換えに疲れが出てきていませんか？
10月7日は「お腹を大切に作る日」です。9月は腹痛、気持ち悪さで来室する人が多くいました。
これから寒暖差が大きくなる時期になります。体を冷やさないよう、衣服で調節しましょう。

10月10日は目の愛護デー

目からの情報は人間が五感から得る情報器官の中で最も多く、全体の87%と言われています。日々の生活の中で、勉強、スマホ・タブレット、移動中の風景、相手の表情などの情報を得るために働いてくれています。忙しい生活を送っているときこそ目を労わってあげましょう。



「目の疲れ」どうして？



目薬正しく使えていますか？

最近秋の花粉が飛んでいて目に不調が出ていませんか？目の痒みに耐えかねてこすってしまうのはNG！花粉や乾燥から目を守るため目薬の使い方には気を付けましょう。



汚れた手でさす・まつ毛に容器の先をつける
⇒目や目薬に菌が入ってしまう



目薬をさして目をぱちぱちすると薬液が鼻に流れてしまう！
⇒目を閉じて目頭を押さえるのが◎

薬の使い方要確認！

病気やけがを治すのに役立つ薬ですが、使い方によっては健康被害を引き起こすこともあります。正しい使い方を知ってもらうため、10/17～10/23の期間が「薬と健康の週間」と制定されています。この機会に薬の使い方を振り返ってみましょう。

薬の使い方NG集

NG 牛乳やジュースで飲む

おなかに入れば いっしょでしょ？



クスリの効き目が変わってしまうことがあります。

薬を飲むときは水かぬるま湯で！お茶も避けよう。

用法・用量を必ず守る！

NG たくさん飲む

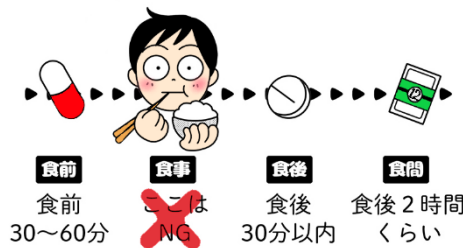
早くなおりますように～！



急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

NG 食事と一緒に飲む

食間？食事中？



食事中=食間ではありません！それぞれ決められたタイミングがあります。

NG あげる

わたしの、あげる～♪



医師から処方されたものを人にあげることは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。

保健室からも薬は渡せません！必要な薬（痛み止めなど）は自分で持ってくるようにしましょう。

カフェインのとりすぎに注意

カフェインのとりすぎは下痢、吐き気、不安など心身の不調を引き起こすと言われています。また、夜に摂取すると睡眠の質の低下にもつながります。秋の夜長、勉強や読書に励むみなさんにとって相棒のような存在かもしれませんが、睡眠は健康に欠かせません。普段の生活でカフェインを摂取しすぎているか意識してみましょう。

目安はコーヒーなら1日3杯！

