

ほけんだより



令和8年10月1日
佐倉市立印南小学校
保健室

め たいせつ
くすり
今月の保健目標

目^めを大切^{たいせつ}にしよう
薬^{くすり}のはたらき^しを知ろう



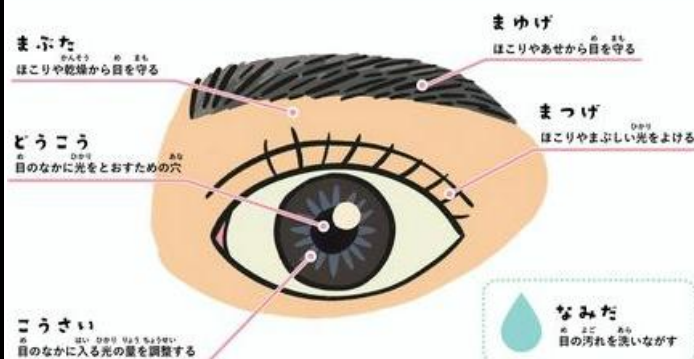
かげ すず 風が涼しくなり、過ごしやすい季節^{きせつ}になってきました。しかし、あさばん にっちゅう きおん へんか による寒暖差^{かんだんさ}が大きく、体調^{たいちょう}を崩^{くず}しやすくなります。気温^{きおん}や天候^{てんこう}に合った服装^{ふくそう}をして、体^{からだ}と心の健康^{けんこう}に気^きをつけながら、生活^{せいかつ}しましょう。

また、9月は、市内^かでインフルエンザなどの流行^{りゅうこう}が見^みられました。『手洗い・うがいのタイミング』はばっちりですか？風邪^{かぜ}のウイルスに負けず、今月^{こんげつ}も元気^{げんき}に過ご^{すご}しましょう。

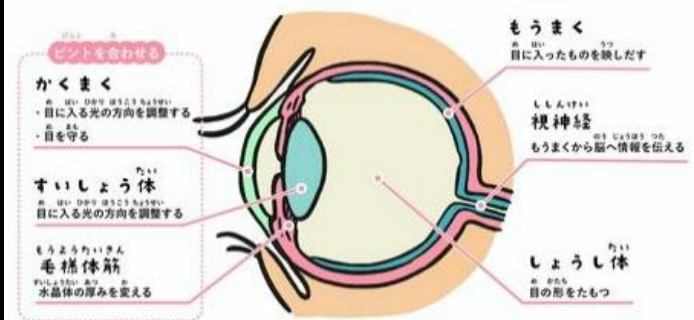
10月10日は... 「目のあいごデー」です りり



め 正面^{しょうめん}から
みた 目のしくみ



め 真横^{まよこ}から
みた 目のしくみ



目の周りや中は、仕組みがたくさんあります！

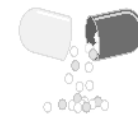
例えば、目の中には、目^めから見える景色^{けしき}を「光^{ひかり}」として吸収^{きゅうしゅう}し、調節^{ていせつ}したり、脳^{のう}に伝えたり、その「光^{ひかり}」を映像^{えいぞう}として見^みせる仕組み^{しくみ}があります。

朝^{あさ}起きてから、夜^{よる}眠^{ねむ}るまで働^{はたら}き続ける目^め。大人^{おとな}になっても使^{つか}い続けるからこそ、大切^{たいせつ}にする必要^{ひつよう}があります。スマートフォンやタブレット、ゲーム機^きなどを使^{つか}う場合は、1時間^{じかん}に1回^{かい}、10分^{ふん}程度^{ていど}、目^めを休^{やす}めながら使^{つか}うようにしましょう。

また、見えづらいなと感じたら、すぐ^{すみ}におうちの人^{ひと}に伝^{つた}えて、病院^{びょういん}を受診^{じゅしん}してみてくださいね。目^めだけでなく、体^{からだ}を大切^{たいせつ}にすることを心^{こころ}がけましょう。



くすりのこと
知^しってし^しますか



薬^{くすり}は、病^{びょう}気^きを治^{なお}すための手助^{てす}けをしてくれるものです。人^{ひと}は、病^{びょう}気^きやケガ^{けが}を乗り切^{のりき}るために「自然^{しぜん}治癒^{ちりよく}力^{りき}」がありますが、それだけでは回復^{かいふく}できないときに薬^{くすり}の出番^{でばん}となります。病院^{びょういん}でもらう薬^{くすり}や、ドラッグストアで買^かう薬^{くすり}など、普段^{ふだん}私^{わたし}たちの生活^{せいかつ}の身近^{みぢか}にある薬^{くすり}ですが、使^{つか}うときは決^きまったルールに従^{したが}うことが必要^{ひつよう}です。みなさんは、普段^{ふだん}、薬^{くすり}について考^{かんが}えたことはありますか？ぜひおうちの人^{ひと}と確認^{かくにん}してみてくださいね。

薬を使うときの決まり

大人^{おとな}に聞いてから使^{つか}う



使^{つか}う前に、使^{つか}っていいの^{かど}うかを大人^{おとな}に確^{たしか}めましよう。

使^{つか}用法^{しやうほう}を守る



量^{りやう}や回^{かい}数^{すう}、飲^のむ時間^{じかん}を守^{まも}ることで、効果^{こうか}が出^でます。

飲^のみ薬^{くすり}は水^{みづ}かぬるま湯^ゆで



ジュースやお茶^{ちや}、牛乳^{ぎゅうにゅう}で飲^のむと、効^きかないことなどがあります。

□ オーバードーズとは・・・

決^きめられた量^{りやう}を超^こえて、たくさん薬^{くすり}を飲^のんでしまうことをいいます。薬^{くすり}は、少^{すこ}しの量^{りやう}で体^{からだ}に大^{おお}きな影^{えい}響^{きやう}を起^{おこ}します。そのため、必要^{ひつよう}以上^{いじょう}に飲^のんでしまうと、体^{からだ}に大^{おお}きなダメー^あジを与^{あた}えてしまうのです。厚生^{こうせい}労働^{ろうどう}省^{しょう}がだしている右^{みぎ}のQR先^{さき}に詳^{くわ}しいことが書^かいてあります。ぜひ、おうちの人^{ひと}と見^みてみてくださいね。



出典^{しゅてん}：厚生労働省^{こうせいろうどうしょう}ホームページ
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku_nitsuite/bunya/index_00033.html

