

保健だより 10月号



令和4年10月3日
千里みらい夢学園
吹田市立竹見台中学校

今月は「すぽふえす (第56回体育大会)」があります。「すぽふえす」を楽しくかつ無事に終える

ためには、準備が大切です。十分な睡眠、食事の摂取、水分補給、ストレッチをしっかりと行いましょう。

10月10日は目の愛護デーです

毎日使うものだから

鴉や鷹などの鳥が獲物をねらうときのするどい目つきのように、熱心にものを探そうとする様子を表すことわざに、「鴉の目鷹の目」というものがあります。同じように私たちも毎日、目をたくさん使っていますね。スマートフォンでインターネットを見たり、ゲームをしたりすると、目はとくにつかれます。また、気づかないうちにまぶたきが減り、目がかんそうしやすくなります。ですから、休けいしたり早く寝たりして休ませることが大切です。

5以上→ドライアイかも!?

- 目が疲れやすい
- 目がゴロゴロする
- 目が重たい感じがする
- 目が乾いた感じがする
- 目やにが出る
- 目が痛い
- 涙が出る
- ものがかすんで見える
- 光をまぶしく感じやすい
- 目が赤い
- 目がかゆい
- なんとなく目に不快感がある



つつい長い時間、ゲームや動画を観ている人も多いと思います。自分の大切な目を守るためにも、ルールを決めて付き合しましょう。

裏面もあります

くすり ただ つか 薬は正しく使いましょう！！

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。

NG 食事と一緒に飲む

食間？食事中？



食前	食中	食後	食間
食前 30～60分	食中 ここは NG	食後 30分以内	食間 食後 2時間 くらい

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。

薬の使い方 NG 集

NG たくさん飲む

早くおないますように～！

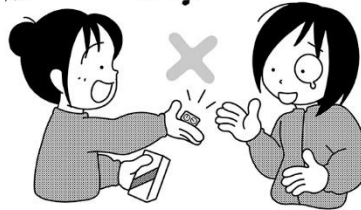


急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

間違った使い方はりすくでしかありません。説明書をよく読んで、用法・容量を守って正しく使いましょう。

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。

保健室からのお知らせ

感染症対策のため、咳や発熱など何らかの症状がある場合や体調が優れない場合には、

早退をしてご自宅で休養することをお願いしています。

★令和4年度むし歯予防キャンペーン優秀作選出結果のお知らせ★

吹田市歯科医師会ならびに吹田市教育委員会（後援）が、むし歯予防キャンペーン事業と

して「歯と口の健康」をテーマにポスターの募集がありました。本校1年1組八木さんが応募

数200作品のうち、優秀作品（中学生では八木さんのみ）に選出されました！おめでと

うございます。