

保健だより 10月号

天草高校 定時制

2022/9/28 (水) 発行

文責：平田

2学期が始まって1ヶ月ですね。夏休みに生活リズムが崩れてしまった人は、正しいリズムを取り戻せているでしょうか？

また、新型コロナウイルス感染症はまだまだ油断できません。まずは手洗い・うがい、正しい生活リズムから健康管理をしていきましょう。



薬の使い方

① 決められた時間に飲みましょう（取り扱い説明書で確認！）

食前

食事の30～60分前

食後

食後30分以内

食間

食後2時間程度

頓服

症状が出たとき



② そのままの形で飲みましょう



カプセルは割らない
錠剤は砕かない



！薬の形には意味がある！

薬にはカプセルや錠剤、粉、液体、軟膏などいろいろな形があります。いろいろな形をしているのは、

- ☆ 使いやすくするため
- ☆ 効果が早く現れるようにするため
- ☆ 効果が長い時間、続くようにするため
- ☆ 病気やケガに直接作用されるため



などの理由からです。

ですから、カプセル剤の中身だけや、錠剤をつぶして飲むと、本来の効果とは違うあらわれ方をすることがあり、とても危険です！薬はその形のまま、飲み方や飲むタイミングをきちんと守って飲むようにしましょう！！

その他のNGな飲み方

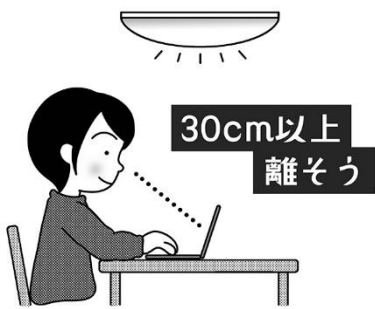
- × ジュースや牛乳で飲む
- × 忘れた分をまとめて飲む
- × 他の人からもらって飲む



目を大切に！！

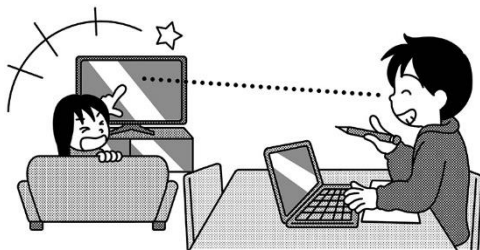
10月10日は目の愛護デー

明るい部屋で



スマホも
タブレットも
1人1台!?

1時間くらい近くを見続けたら
10分は遠くを見よう

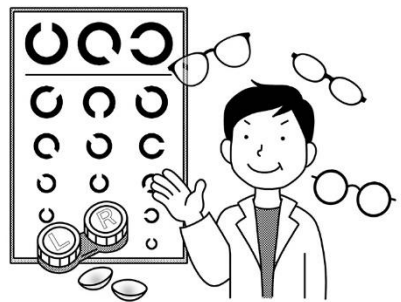


目に優しい
生活習慣を

移動中はまわりの景色も
楽しんで



定期的に眼科医の
指導を受けよう



目薬を使うとき

これはNGです

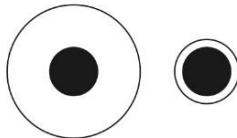


見え方のフシギ 「目の錯覚」

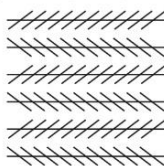
A タテの線とヨコの線は
同じ長さ?



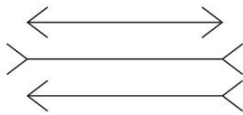
B まん中の●は
同じ大きさ?



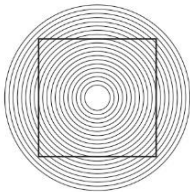
C 長いヨコの線は
すべてまっすぐ?



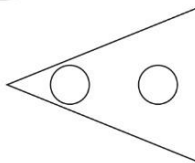
D 3本のヨコの線は
同じ長さ?



E □はゆがんでいない?



F 2つの○は
同じ大きさ?



A~Fのこたえはすべて「はい」です。どう見えますか?

見るときの
注意

長い時間じっと見続けると、頭がくらくらしたり、
気分が悪くなったりすることがあります。つかれた
ら目をはなして、休けいを取りましょう。