



松橋支援学校 保健室
令和元年（2019年）10月1日

制服が夏服から冬服になり、見た目にも季節の移り変わりを感じる時期ですね。でも秋は、朝夕の寒暖差が大きいので夜にはプラス1枚を心がけましょう。

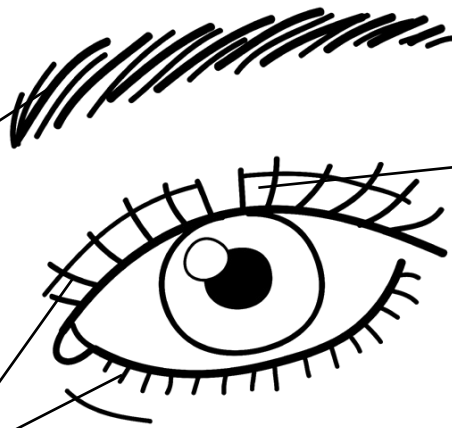


じゅうがつとおかめあいこでー

10月10日は『目の愛護デー』です

【まゆげ】

ひたいのあせが目に入ることをふせいでいます。



【まぶた】

まばたきをして、なみだを目の表面に行きわたらせます。

【まつげ】

目にごみが入らないよう、カーテンの役割をします。まつげのつけねはとてもびんかんで、まつげが風を感じただけでも反射的に目を閉じるほどです。

クスリもリスクにしたい！

Q. カゼは薬を飲まないとなお治らない？

Q. 薬は決められた量の2倍にしたら効果も2倍になる？

Q. 友だちに自分と同じ症状が出ていたら、自分の薬をあげてもいい？

くすり じょうしき
薬の常識

〇×クイズ

A. 答えはすべて×。

- カゼ薬は症状を弱めるだけ。
- 決められた量を超えて飲むと、副作用が強く出る危険があります。
- 薬は、人によって体質に合わない場合があります。



薬は用法用量を守って服用しよう



みなさんには、『自然治癒力（自分で治そうとする力）』があります。それを高めるためのバランスのとれた食事や十分な睡眠が一番の薬です。