

# ほけんだより 10月

2022.9.30 三股中学校保健室

日中は日差しがあり暖かい日もありますが、朝夕が肌寒くなってきましたね。寒い時は、まずは合服を着ましょう。それでも寒いときはジャージを着用してください。自分で衣服の調節をし、体が冷えないように気を付けてください。

また、日が暮れるのが早くなってきました。帰り道には十分気を付け、自転車通学の生徒は早めのライト点灯を心がけましょう。

## ◆薬と健康の週間（10/17～10/23）

「薬と健康の週間」として、医薬品を正しく使用することの大切さを知ってもらうために、日本薬剤師会や厚生労働省などが啓発を行っています。

### ○医薬品の種類

医療用医薬品	医師・歯科医師の診察後、処方に基づいて薬剤師から購入する。
一般用医薬品	医師による処方箋の必要がなく、一般の人が自らの判断で薬局やドラッグストア等で購入し、自らの責任で使用する。

### ○薬の服用時間について

食前	食事の約30分前
食後	食事の後、30分以内
食間	食事と食事の間、前の食事から2時間後くらい（食事の最中に服用することではない）
寝る前	寝る前30分以内
頓服	症状を一旦抑えるため、症状が出た時

医薬品は、**使用回数**  
**使用時間**  
**使用量**を守り、正しく使用しましょう。

### ○薬を服用する時の注意点

#### ★あげない、もらわない★

病院でもらう薬は、本人の症状に合わせて、医師の診断に基づき処方されています。似たような症状でも、体の状態は人によって異なります。

他人の薬をもらうことはもちろん、あげることもしてはいけません。

#### ★身近な薬物乱用★

最近では、ドラッグストア等で手軽に医薬品を購入できるようになりました。

しかし、医療目的以外に使用したり、用法・用量を守らずに過剰摂取（オーバードーズ）することは薬物乱用です。

絶対にしてはいけません。

# 疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- 重たい  痛い  かすむ  しょぼしょぼする  乾いた感じがする

## 『ぬくぬく』

目を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



## 『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいです。



### 疲れをやわらげる4つの合言葉

## 『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



## 『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



## 衣替えは、いつ始まった？

肌寒い日が多くなってきました。慌てて衣替えをして、冬服を出した人もいるかもしれませんね。

さて、ここでクイズです。

衣替えはいつ始まった風習でしょうか？

- ① 石器時代
- ② 平安時代
- ③ 明治時代



答えは、②の平安時代。

衣替えは平安時代に中国から伝わった風習で、貴族たちが年に2回、夏装束と冬装束を入れ替える宮中行事として始まりました。

ちなみに、江戸時代の衣替えは年4回あったのだとか。その後、明治時代に洋服が普及し、役所や学校で夏と冬の制服を入れ替えるようになり、それが日本中に広がりました。

現代はさまざまな素材の服があり、細かい調節も簡単にできます。衣替えであたたかい服を出したら、うまく調節して、カゼなどひかないようにしましょう。

