# 保健だより10月号

2014年10月10日発行 松山聖陵高等学校 保健課



目のけ

が

Ϊţ

なふうに起こってい

ます

季節の変化がはっきりしている日本では、古くから 「衣替え」の習慣がありました。過ごしやすい衣服を 身につけるとともに、生地の風合いや色合いで、季節 を楽しむ気持ちもあったのではないでしょうか。

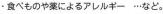
学校の中も、制服の衣替えで、一気に秋らしい雰囲 気になりました。気温差の大きい時期なので、体調管 理に気をつけて、充実した季節を過ごしましょう。

## 正しく使っていますか? 10月17日~23日 薬と健康の週間

### 受け取る とき

#### ■自分の状態を伝える

- 何のために必要な薬か
- ・現在の症状、状態
- ほかに飲んでいる薬



#### ■薬について分からないことを聞く

- 飲み忘れたとき、どうするか
- いっしょにとってはいけない食べもの 飲みもの
- ・注意が必要な副作用
- ・いつまで飲むか…など。

#### ■名前を確認

薬の名前を確かめましょう。また、医療 機関の処方薬の場合、まちがいなく自分の 薬かどうか、フルネームで確認しましょう。

# 飲む とき

たくさん飲めば、よく効くというもので はありません。説明書をよく読んで、必ず 量を守って飲みましょう。

#### ■タイミング

- · 食前:食事の30分前
- ·食後:食後30分以内
- ・食間:食事と食事の間



コップ1杯の水かぬるま湯で飲みます お茶やジュース、牛乳、

コーヒーなどで飲むと、 薬の効き目が弱くなった

り、強くなりすぎたりす る場合があります。

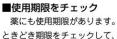


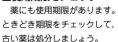
# 気をつける こと

#### ■貸し借りはダメ

一人ひとり体質が違うので、飲み慣れた 薬が安全です。また、医療機関で処方され た薬は、あなた専用のものですから、貸し 借りをしてはいけません。以前処方された 薬を、同じ症状だからといって自己判断で 飲むのもやめましょう。

■見た目の似ている薬に注意 @ 目薬と点鼻薬、液状の皮膚薬な どは、見た目が似ているのでまち がえないように気をつけて。







# 目のけがに注意!!

#### 部活動で







接触プレーで激突



キャッチボールに失敗

けがの多い種目は

- ●野球
- ●バドミントン
- ●テニス
- ●サッカー …など

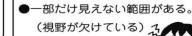


#### こんなけがが起こっています

- ●眼瞼裂傷 (目の上が切れる)
- ●眼窩底骨折

(眼球を支える薄い骨が折れる) 眼球破裂、角膜裂傷、網膜剥離な どの重大なけがも起こっています。

●まゆの上の打撲にも注意!! 視神経を保護する骨 (視神経管) を傷つけて、失明することがありま



●ぼやけて見える。 ●ものが二重に見える。

●目が痛い。

#### 症状がなくても必ず受診

目や目のまわりに物が当たったり ぶつかったりしたときは、痛みや見 えにくさなどの症状がなくても、そ の日のうちに眼科に受診して、精密 検査を受けましょう。

こんなときは、急いで眼科へ



治療が遅れると、視力 が低下したり、目に障 害が残る場合があります。

#### 授業中・ふだんの生活の中で









プリントの角が目に ペンチで釘を抜こうとして

けんかで殴られた 振り回した棒が直撃

※参考:日本スポーツ振興センター「学校安全 Web 事故事例検索データベース」

(参照:日本学校保健研修社「健」2014-10月号)