

# 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

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、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のでしょうか。

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。



## 薬 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
- ・食べものや薬によるアレルギー …など。



#### ■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
- ・いっしょにとつ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、まちがいを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

#### ■量

たくさん飲めば、よく効くというものはありません。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



#### ■飲み方

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、見た目似ているのでまちがえないように気をつけて。

#### ■使用期限をチェック

薬にも使用期限があります。ときどき期限をチェックして、古い薬は処分しましょう。



## 目のけがに注意!!

目のけがは、こんなふうになっています

### 部活動で



自打球が直撃



スマッシュが当たった



接触プレーで激突



キャッチボールに失敗

### 授業中・ふだんの生活の中で



けんかで殴られた



振り回した棒が直撃



プリントの角が目



ベンチで釘を抜こうとして

### 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す。

### こんなときは、急いで眼科へ

- ぼやけて見える。
- ものが二重に見える。
- 一部だけ見えない範囲がある。（視野が欠けている）
- 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。



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。