

ほけんだより10月^{がっ}

H30. 10月 西武台新座中学校・西武台高等学校保健室

こんにちは。暑かった夏もやっと通り過ぎましたね。保健室には朝晩の気温の変化で風邪をひいてしまった生徒が多く来室するようになりました。季節の変わり目に体調を崩しやすい人は十分な睡眠・休養・規則正しい生活・バランスの取れた食事を心掛けてください。又、制服の中には必ず下着を着ること！セーターの着用等で気温に合わせて衣類の調節を！！



視力検査の結果「治療のすすめ」をもらった人はその用紙を持って病院に行きましたか？

保健室では、眼科に行った人の人数を把握していますが、皆さんの受診率が低くて本当に困っています。

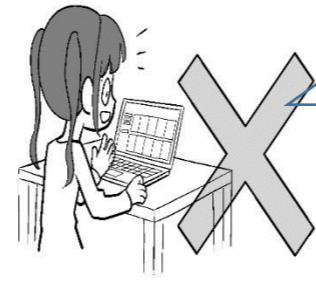
黒板の字が見えない状態でそのままにしていますか？中・高では成長期なので視力が悪くなる進みが速いのです。視力に合っていないメガネ・コンタクトを使っているのはダメです！黒板が見えにくい人は集中力も途切れてしまいがち。学力低下も懸念されます。

今からでも遅くはありません。「黒板が見えにくい」と感じている人はメガネ・コンタクトの度数がきちんと合っているかを眼科に行って確認してきてくださいね。

おしゃれ用のカラコンレンズ

■インターネット通販などで気軽に買って使わないでください

■粗悪なものを使ってしまうと...



■目に障害が残ることがあります



ある保健室の出来事

生徒「先生、頭が痛くて来ました」

養護教諭「いつ頃から痛むの？」

生徒「朝から痛かったから、友達に薬をもらって飲んだの。だけど効かないんだ」

養護教諭「えっ！どんな薬？名前は？」

生徒「わかんない」

※他人から薬をもらって飲んでは絶対にダメ！！です

内服薬
薬は正しく飲もう

これって、いつごろ？ 薬を飲むタイミング

【食前】 食事の20~30分前

【食後】 食事が終わって20~30分後まで

【食間】 食事と食事の間（食事の約2時間後が目安）

【頓服】 症状が出たときに必要に応じて

◎もし、飲み忘れてしまったら...◎

薬は飲むタイミングと同様に、飲む量もきちんと決められています。「次の時にまとめて2回分」など、自分勝手な判断は危険です。飲み忘れたときの対応は薬によってさまざまなので、必ず医師・薬剤師にあらかじめ確認、もしくは相談するようにしましょう。



