

ほけんだより 10月

徳島県立海部高等学校
令和6年10月発行

朝晩を中心に過ごしやすい日が増え、秋らしくなってきました。しかし、なんでこんなに暑いのとびっくりしてしまうくらい気温が高い日もあります。気温に合わせて、衣服を調節し、体調を崩さないようにしましょう。



秋といえば「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」など、様々な秋が思い浮かびます。みなさんはどんな秋を過ごしますか?夏の暑さで疲れた心と体をリフレッシュしたいですね。



10月10日は2つの10の字を横にすると、人の目と眉毛に見えることから、目の健康について考える日とされています。目の愛護デーをきっかけに、目の健康について考えてみませんか?



- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目が乾く
- 目が赤い
- 目の奥が痛い
- まぶたが重い
- 目に異物が入っている感じがする
- 頭痛がする
- 肩こりがひどい
- 吐き気がある



チェックが多いほど、目が疲れています。目を休ませましょう。それでも改善しないときは早めに眼科へ。

意識せずスマホを触ったりテレビをつけたりしてしまうという方に1つ提案。メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか?「早く宿題を終わらせて、気持ちがスッキリした」「よく眠れて目の疲れがとれた」「友達や家族と楽しく話せた」等、今まで知らなかった「ちょっと良い感じ」の自分に出会えるかもしれません。

ちゃんと知ってる?

薬の飲み方

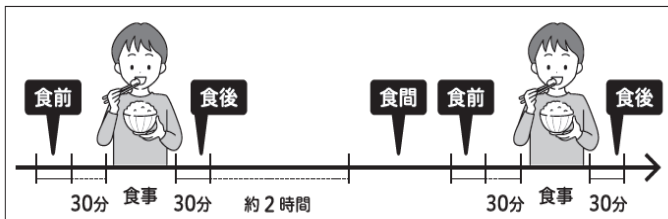


病気やけがを治すのに役立つ薬。しかし、正しく使わなければ思わぬ副作用を引き起こすことがあります。用法・用量を守って服薬しましょう。



Q.1 「食後」に飲む薬は、食事の約30分後までに飲むと良い

A. **O** 「食後」の場合は、食事の約30分後までが最適なタイミング



食前 食事の約30分前までに飲む。胃に食べ物がいない状態で効果を発揮する

食間 食事の最中ではなく、食事と食事の間。食後2時間程度が目安



Q.2 飲み忘れた場合、次のタイミングで2回分飲んだほうが良い

A. **X** 副作用の危険があるため、一度に飲む量は必ず1回分に

薬の血中濃度と薬の効果 (1日3回飲む薬の場合)

