

# ほけんだより10月

令和7年10月1日  
大島中学校

10月に入り、日中は過ごしやすい気候ですが、朝晩は気温が下がり、肌寒い日が増えてきました。一日の中でも寒暖差が激しい時期なので、衣服の調節をしながら、風邪を引かないよう、体調管理に努めましょう。

さて、10月15日は「世界手洗いの日」です。これから冬にかけて、インフルエンザなどの感染症が流行し始めてきます。今からこまめな手洗いの習慣を身に付けて、感染性対策を行っていくことが大切です。

## 10月の保健目標 ☆目を大切にしよう☆

薬について知りましょう

毎年、10月17日～23日は「薬と健康の週間」です。薬は、人間が本来持っている「自然治癒力」を助け、ケガや病気が早く治るようにしてくれるものです。しかし、誤った使い方をしてしまうと、効果が現れなかったり、体に悪い影響が出てしまう場合があるため、注意が必要です。

### 薬の正しい服用〇×クイズ

#### Q1. 同じ症状であれば、友達が処方された薬をもらって飲んでもよい。

**正解は×。**薬は年齢や体質を考えて、一人一人に合わせて量が決められているため、他人の薬を飲むと副作用などの危険があります。友達が心配でも、自分が持っている薬をあげることがないようにしましょう。

#### Q2. 薬は、ジュースやお茶、牛乳などで飲んでも効果は変わらない。

**正解は×。**ジュースや牛乳などは薬の成分と反応し、効果が変わったり、吸収が悪くなったりすることがあるため、水かぬるま湯で飲むようにしましょう。

#### Q3. 「食後」に飲む指示が出ている薬は、食事の後30分以内に飲む。

**正解は○。**食事の後は、胃の中に食物が多くあり、消化のために胃酸も多く分泌されているため、薬による胃への刺激を少なくする目的があります。

#### Q4. 薬を飲んでも効かないときは、自分の判断で飲む回数を増やしてもよい。

**正解は×。**薬を飲む量や回数は決められています。量や回数を自己判断で増やすと、血中濃度が高くなりすぎてしまい、危険な場合があります。薬の効果が現れないときは、お医者さんに相談するようにしましょう。

😊 皆さんはいくつ正解することができましたか？  
薬は正しく使いましょ!!



## 目の健康を考えよう

見え方に変わりはありませんか？  
定期的にチェックしましょう。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、  
たまには遠くをながめて休憩を!



## 目の愛護デーにやさしい生活を!



目がズキズキ痛い、充血している  
目のまわりが熱っぽいときは  
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、シヨボシヨボする...  
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン!  
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

## テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が  
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、  
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に  
働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら  
10分くらいは休憩を