

# 保健だより

平成30年10月31日  
中野区立第七中学校  
保健室

日によって、また時間帯によって寒暖の差があり、  
かぜをひいている人も増えてきました。

衣服の調節を上手にしてかぜをひかないようにし  
ましょう。



## 薬の正しい使い方は？

頭痛やかぜをひいたときなど、薬を飲んだことがあると思いますが、正しく使用して  
いますか？「病院で前回もらった薬を飲んでいます」「治ったので飲むのをやめました」  
ということを知ることがあります。薬局で薬をもらう時、薬の説明を保護者の方と一緒に  
聞いて正しく使えるようにしましょう。

### Q1 「薬」は何のためにあるの？

A. 「自然治癒力」を助け、病気やケガが早く治るようにしたり、重くならないようにします。  
「自然治癒力」とは、病気やケガを自分でのりきるため、本来人間が持っている力のこと。  
強いウイルスや細菌の侵入やストレスなどで、自然治癒力が十分に働かない時、薬の力を  
借ります。

### Q1 頭痛がするから、友達のくれた「薬」を飲んでいいの？

A. 絶対にやめてください。薬は予想できない副作用やアレルギー症状が起こることがありま  
すので、薬は一人一人に合ったものを使う必要があります。友達から薬をもらったり、あ  
げたり、お家の方が病院からもらった薬を、他の人が使うことは危険です。

### Q3 薬を飲んで1時間。効かないからもう1錠飲んでいい？

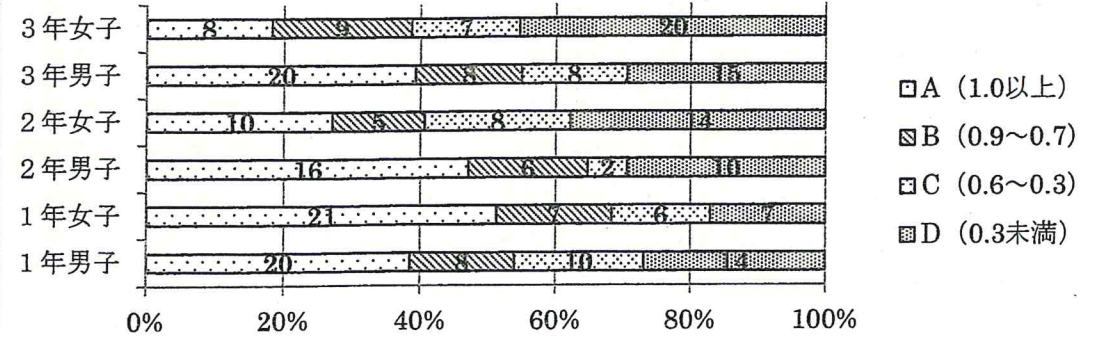
A. 決められた時間に決められた量を飲みましょう。薬の効き目は体の中の薬の量で決まりま  
す。少ないと効き目がなかったり、多いと体に悪い影響がある可能性があります。「効  
かないからもう1錠」「痛みが軽いから半分」という飲み方はいけません。用法や用量を  
きちんと確認して使用するようにしましょう。

### ハンカチ、つめの点検

保健給食委員会では、「ハンカチ、ツメの点検」を月に2回行っています。1回目  
の点検で×の人は、次の日も点検を行っていますが、いつも×の人がいます。手を  
洗った時に何でふいているのかな？ きちんとハンカチを持ってきましょう。

## 目が疲れていませんか？

### H30年度 視力検査の結果



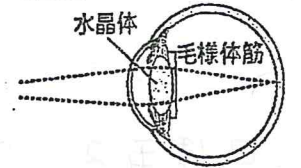
今年度の視力検査の結果です。視力は男女差で見ると、女子の方が視力の悪い人が多い  
のですが、今年度の1年生の男子は、視力が悪い人が多く、27%も視力がD (0.3未満)  
でした。

いつも何も気にせず使っている目ですが、人は情報の80%を目から得ていると言われ  
ています。日常の中でももう少し目をいたわって生活しましょう。

### ★時々、遠くを見て、目の緊張をほぐす

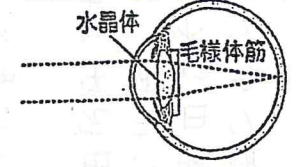
長時間の読書、携帯電話の画面など近くのものを見続けていると、毛様体筋が緊張して疲れてきます  
ので、時々手元から視線を外し、遠くをながめると、  
毛様体筋の緊張をゆるめることができます。近くを  
見続ける作業を1時間続けたら、10~15分間くらい  
遠くをながめて、目を休めましょう。

#### 近くを見るとき



毛様体筋が収縮して水晶  
体を分厚くし、近くにピ  
ントを合わせています。

#### 遠くを見るとき



毛様体筋がゆるんで水晶  
体を薄くし、遠くのもの  
にピントを合わせます。

### ★しっかり睡眠をとって、

### 目と脳を休ませましょう

目は起きている間、ずっと外からの刺激を受け続  
けています。また、目から入ってきた光を分析し、  
「情報」として受け取るのは脳の役目です。目を開けている間はずっと、脳も働き続け  
ています。なので、目と脳を休ませるためには、毎日きちんと睡眠をとることが大事で  
す。