



平成 28年 10月 3日  
我孫子中学校  
保 健 室

さわやかな陽気が続き、秋も深まってきました。秋はスポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋、読書の秋・・・と何をするにもいい季節です。しかし、朝晩と日中の気温差が大きくなり、体調をくずしやすい時期でもあります。体調管理をしっかりしてみなさんの“〇〇の秋”を楽しんでください。



## 10月 衣替え

気温に合わせて上手にコーディネート

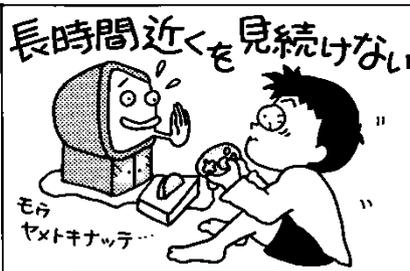


衣替えの季節がやってきました。正しく制服や校内服を着こなしましょう。

また、天気予報をチェックして必要だと感じた時、朝から調子が悪いなと感じた時は、ジャージの上下を持ってくるなどして体温調整ができるようにしましょう。

## 10月10日は目の愛護デー

～目にやさしい生活心がけていますか？～

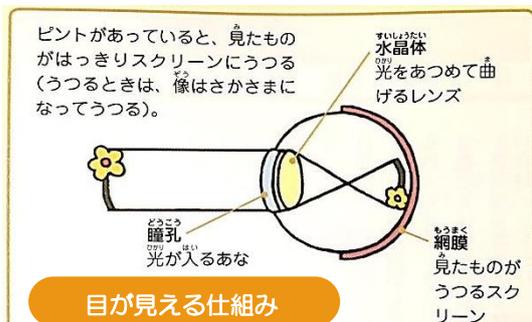


## ～ゲームをすると目が悪くなるって本当？～

「ゲームばかりしていると目が悪くなるよ！」とお家の人に言われたことはありませんか？

これは2つの理由があります。まず1つ目は「ずっと同じ所しか見ない」から、2つ目は「まばたきの回数が減る」からです。

熱中してしまうと遠くを見たり、まばたきを意識する事は難しいですね。だからこそ、始める前に時間を決めて終わりにしたり、休憩をとる工夫をしましょう。



# まだあります！10月の健康週間！

|  |  |
|--|--|
| <p>10月17日 ~ 10月23日 <b>薬と健康の週間</b></p> <p>「薬は使い方を」<br/>人間の味方にも敵にもなります。<br/>正しく上手に利用しましょう。</p>  | <p>薬をのむときは<br/>自分勝手な判断はせず”<br/>1日3回...</p> <p><b>使用上の注意を<br/>しっかり守りましょう。</b></p>                                    |
| <p>病院で処方された薬は勝手な判断で<br/>他の人にあげてはいけません。<br/>法律に触れる行為でもあります。<br/>同じかぜだよ！のむ？</p>                 | <p>薬は病気そのものを治すものではなく、<br/>症状をやわらげ自然治癒力を助けるもの。<br/>安易に薬に頼らず、まずは自然治癒力を<br/>高めるために日頃から規則正しい<br/>生活を送るよう心がけることが大切。</p>  |

Q.薬を飲むタイミング  
『食間』っていつ？

食前

食事の20~30分前

食後

食事の20~30分後

食間

食事の最中では  
ありません！



**正解** → 食事を終えてから2時間後



自然治癒力を  
高めるには…



## 薬よもやま話

### 薬の『使用期限』とは？

薬にも『使用期限』があるのをご存じですか？『使用期限』というのは、未開封の状態、適切に保管したときの品質が保証されている期限のことです。ドラッグストア等で買うことのできる「市販薬」の場合は、薬の箱に使用期限が書かれていることが多いです。病院からもらう薬には使用期限が書かれていないので、処方されるときに薬剤師さんに確認しましょう。



使用期限の切れた薬は、効果がなくなるだけでなく、体に悪い影響をおよぼします。この機会に、家庭の薬箱の点検を試してみるのも良いかもしれませんね・・・

