



東小 10月保健だより

校内のホームページのQRコード
です。ご活用ください。



暑かった夏が終わり、季節はいよいよ「秋」となります。最近では朝晩冷えるようになってきました
たが、みなさん体調はいかがでしょう。健康観察を見ると、「かぜ」を訴える児童はなく元気に
過ごしています。長い休み時間になると校庭から楽しそうな声が保健室に聞こえてきます。



子どものメガネはいつから？

「子どもが小さいうちからメガネはかわいそう」と言う人もいます。
子どもの視力は8歳頃までに大人と同様の機能が完成すると言われ、特に6歳頃までが重要な
時期と言われています。この時期に見えにくい状態のままですと、より見えにくくなっ
り、メガネやコンタクトレンズをつけても矯正されない「弱視」になったりしてしまうことも。



（お子さんに以下の様子があったら早めに眼科へ）

前のめりになって見る 見る時に目を細めている など



メガネを選ぶ時大事なのは「お子さんが喜ぶもの」を選ぶこと。気に入らないものだと
どうしてもかけ続けるのが難しくなります。色や形など好みに合わせて選ぶのがポイント
です。

<p>まぶた</p> <p>目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守っています</p>	<p>実は、目を守つてくれている？</p>	<p>まゆげ</p> <p>汗が目に入るのを防いでいます</p>
<p>まつげ</p> <p>ごみやほこりが目に入るのを防いでいます</p>		<p>なみだ</p> <p>目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています</p>

<p>目が疲れたときは...</p> <p>近くのものを見る時、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。</p>	<p>目を温める</p> <p>ホットタオルなどを目にあてましょう。</p>
<p>目を動かす</p> <p>上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。</p>	<p>遠くを見る</p> <p>窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。</p>

みなさんは、手洗い、しっかりとできていますか。外から帰ってきたとき、ご飯の前、トイレの後、ペットをさわった後に手洗いできているといいですね。

また、手を洗う時はココをしっかりと洗ってほしいというポイントがあります。それは、指の間、つめの先、親指のまわり、手首です。意識して洗えるといいですね。

その他に、手を洗っている時に気をつけてほしいことがあります。それは、石けんをしっかりと泡立てて手を洗うこと、洗った後は清潔なハンカチやタオルで手をふくこと、手を洗っている間は、水道の水は止めておくことです。





10月17日～23日は薬と健康の週間です。みなさん、知っていましたか。具合の悪い時に飲む薬、飲み方がちゃんとあります。飲み方を理解して飲むようにしましょう。

ちゃんと知ってる？

薬の飲み方



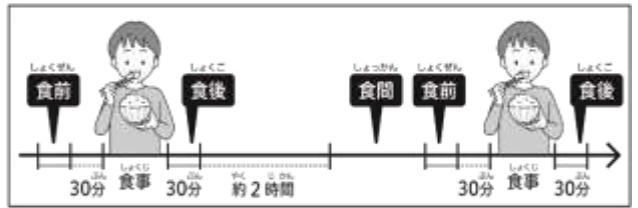
頭痛薬、腹痛の薬、生理痛の薬、花粉症の薬……薬は手軽に飲んで、悩ましい症状を改善してくれる便利なもの。けれど、正しく飲まないとなかなか効果が見えないだけでなく、思わぬ副作用が出る危険なものもあります。クイズを通して、薬の正しい飲み方を学びましょう。

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. ○ 「食後」の場合は、食事の約30分後までが最適なタイミング

どの薬も、「食前」「食後」「食間」など飲むタイミングが決まっています。これは胃の状態に合わせて、できるだけ体に負担をかけずに効果を発揮するためです。

最も多いのは「食後」に飲む薬。薬は胃に刺激を与えるものも多いため、胃の中に食べ物がある状態で飲むことで、胃にかかる負担を減らすことができます。



- 食前** 食事の約30分前までに飲む。胃に食べ物が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

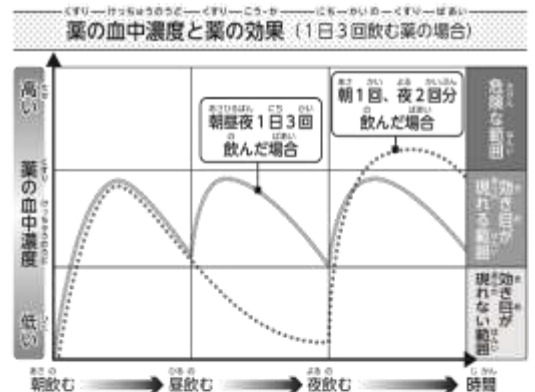
Q.2 飲み忘れた場合、次のタイミングで2回分飲んだほうが良い

A. × 副作用の危険があるため、一度に飲む量は必ず1回分に

薬は吸収された後、血液中に溶けて全身を巡ります。この血液中に溶けている薬の濃度を「血中濃度」と言います。

どの薬も、血中濃度が一定に達した時に効果を発揮します。薬の飲む量やタイミングは、この血中濃度をもとに決められています。一度に2回分飲むと、血中濃度が高くなりすぎて副作用が出やすくなり、大変危険です。

飲み忘れた場合は1回分飛ばし、次のタイミングに1回分飲みましょう。



Q.3 薬はお茶や牛乳、ジュースなど、何で飲んでも良い

A. × 薬の吸収が遅れたり、効果が強まったりする恐れが、水かぬるま湯で飲むように

薬をお茶や牛乳、ジュースなどで飲むと、飲み物の成分と薬の相互作用により、薬が吸収されにくくなったり、効果が強くなりすぎて副作用が出たりすることがあります。コップ1杯程度の水かぬるま湯で飲みましょう。



お茶やコーヒー (カフェイン)	風邪薬などのカフェインを含む薬と一緒に飲むと、眠れなくなったり、頭痛が現れることがある
牛乳	胃の中のpHが変わり、腸で溶ける薬 (便秘薬など) が胃で溶け、胃痛や吐き気が起こることがある。カルシウムと結合して効果が弱まる薬も
ジュース	胃の中のpHが変わり、薬が吸収されにくくなったり、効果が弱まる場合がある。逆にグレープフルーツジュースは薬の血中濃度を高め、効果を強めてしまうことがある

※pH：酸性・中性・アルカリ性の度合いを表す。胃は通常、強い酸性で、食べ物と一緒に入ってきた細菌などを殺菌する

薬の「量」や「飲むタイミング」にはちゃんと意味があります。添付文書にも目を通し、必ず決められた用量・用法で飲みましょう