



# ほけんだより



第7号  
R6. 10. 8  
浦安市立明海中学校

秋らしいさわやかな風を感じる日が増えてきました。天気により、また朝晩気温が低くなることがありますので、気温の急激な変化で体調を崩さないよう、衣服で上手に調節しましょう。

10月10日は「目の愛護デー」。明海中の「視力」の現状についてお伝えします。保健室では休み時間や放課後に視力検査をすることができます。黒板の字が見えにくいなど、気になる人は来てください。



## 目の健康について考えよう！

1学期に実施した視力検査でB以下の人に「受診のおすすめ」の手紙を渡しました。

「受診のおすすめ」の手紙を渡した人 

137人
------

 (全校生徒の56%)  
手紙を渡した人のうち、受診報告があった人 

40人
-----

 (29.2%) ※10月1日現在



未提出の人には後日、再度手紙を配付します。眼科で診てもらったことがない、しばらく眼科に行っていない、急に視力が低下した場合は、早めに受診することをおすすめします。

**※定期的に通院している人や、手紙を眼科に持参するのを忘れてしまった人は、保護者の方に現在の状況を記入してもらい提出してください。**

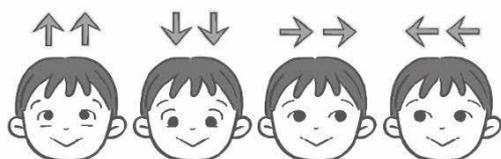
### 目が疲れたときは...

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。



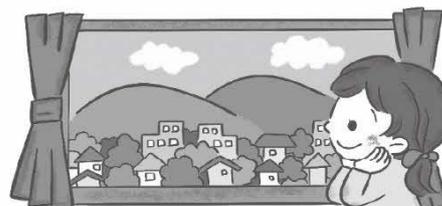
### 目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



### 目を動かす

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。



### 遠くを見る

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。

# 手洗いを忘れていませんか？



現在、浦安市内の小中学校では、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等、いろいろな感染症が発生しています。

これらの感染症の予防には手洗いが効果的です。これからどんどん気温が低くなり、感染症が流行しやすくなります。手洗いのタイミングを再度確認しましょう。

外から帰ったとき  
食事や調理の前  
せきやくしゃみをした後  
トイレの後

# 薬の飲み方について確認しよう

頭痛薬、生理痛の薬、花粉症の薬など、つらい症状を改善してくれる薬ですが、正しく飲まない  
と効果が現れないだけでなく、思わぬ副作用が出る危険があります。クイズを通して、正しい薬の  
飲み方を確認しましょう。○×で答え、解説を読んでください。

①「食後」に飲む薬は、  
食事の約30分後まで  
に飲むと良い。

②飲み忘れた場合、次  
のタイミングで2回  
飲んだ方が良い。

③薬は、お茶や牛乳、ジュースなど、何で飲んでも良い。



## 答えと解説

- ① ○ 「食後」の場合は、食事の約30分後までが最適なタイミングです。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。
- ② × 副作用の危険があるため、一度に飲む量は必ず1回分にします。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」といいます。一度に2回分飲むと血中濃度が高くなりすぎて大変危険ですので、飲み忘れた場合は次のタイミングに1回分飲みましょう。
- ③ × 薬の吸収が遅れたり、効果が強くなりすぎて副作用が出たりする恐れがあります。コップ1杯程度の、水かぬるま湯で飲みましょう。