

Health Letter

令和2年10月12日
愛知県立知多翔洋高等学校 保健室

朝晩涼しくなり、すっかり秋らしくなってきました。何をするにも気持ちの良い季節です。みなさんはどんな秋を過ごしますか？季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。今月の終わりには体育大会もあります！十分な睡眠と運動、バランスの良い食事をとって、身体にも心にもたくさん栄養をあげましょう😊



10月17日～23日は「薬と健康の週間」

毎年入学の際にお伝えをしていますが、保健室に内服薬は置いてありません。たまに、「頭痛薬ありませんか？」と言って保健室へ来室する人がいます。頭痛や腹痛、持病などでよく使う薬がある人は、常に持ち歩くようにしましょう。



《薬を使うときのルール》

① 薬はぬるま湯か水で飲みましょう。

ジュースやお茶、牛乳などで飲むと、効果が弱まったり、強まったりして、副作用が出ることがあります。

② 病院でもらった薬を他人にあげてはいけません。

症状が同じでも原因が同じとは限りません。また、年齢や体質に合わせて処方されているものです。他の人が飲むとショック症状が出ることもあります。

③ 薬には使用期限があります。

使用期限を過ぎると、成分が変化して効果が弱まったり、副作用が出たりする可能性があります。古い薬は処分し、処方された薬はその都度使い切るようにしましょう。

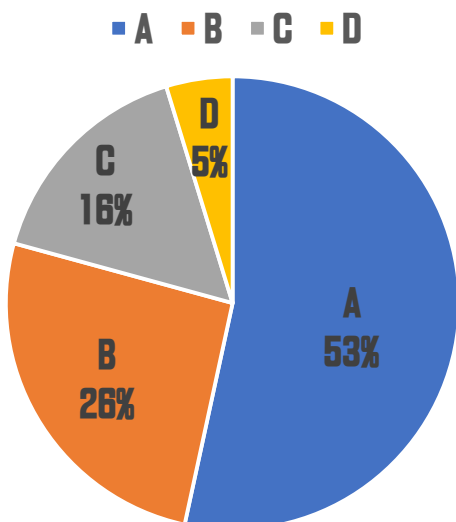
④ 副作用？と思ったらすぐに医師か薬剤師に相談しましょう。

薬を飲んで異変を感じたら、すぐに飲むのをやめましょう。



☆☆翔洋生の視力事情☆☆

左のグラフは今年の視力測定の結果です。



A : 1.0 以上 (視力は良好)

B : 0.7~0.9 (条件によっては学校生活への影響あり)

C : 0.3~0.6 (教室後方からは黒板の字が目えにくい)

D : 0.2 以下 (教室の前列からでも黒板の字が見えにくい)

視力が「C」「D」の人には受診のお勧めをしています。授業にも差支えが出てきて学力に影響します。早めに受診をしましょう。

