

10月 ほけんだより

令和6年10月8日
三好特別支援学校
保健室

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
め たいせつ
目を大切にしよう

じゅうがつとおか
10月10日は、『目の愛護デー』です。みなさんは、目を大切にしていますか？

め やさ せいかつ
目に優しい生活をして目を大切にしましょう。



した さんにん なか いちばん
下の3人の中で一番
め やさ せいかつ
目に優しい生活をして
いる人は誰かな？

め やさ せいかつ おく
目に優しい生活を送ろう！

Aさん

やす ひ にちじゅう
休みの日は1日中ゲームをしている。



やさい きら
野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

Bさん

よる くら へや ほん よ
夜は暗い部屋で本を読んでいる。



テレビを見るときは寝転んで見ている。

Cさん

まえがみ め
前髪が目にかからないようにしている。



よる はや ベッドに入ってたっぴり寝ている。

3人の中で1番

め 目がいいのはCさん。
め やさ せいかつ
目に優しい生活をしてたよ。



Aさん、Bさんの
ような生活は目が悪くなる
原因になるよ。



目 ★ゲームやテレビ、本を読んだり見たり
に 優 するときは、1時間に1回、15分程
し い きゅうけい
生活の 休憩しましょう。
ポ ★部屋を明るくするのも大事です。姿勢
イン は、寝ながらではなく、座って見たり
ト 読んだりしましょう。
★目の健康には、ごはんも大切です。バ
ラン スよく食べて目に必要な栄養を取
りましょ。う。



◆色覚特性について◆

色覚特性とは、色が全く分からないということではなく、特定の色が見分けにくい特性があるということです。日常生活にはほとんど不自由はありませんが、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、周囲が配慮することが望まれます。本人には自覚のないことが多く、検査を受けるまでおうちの方も気付かない場合があります。

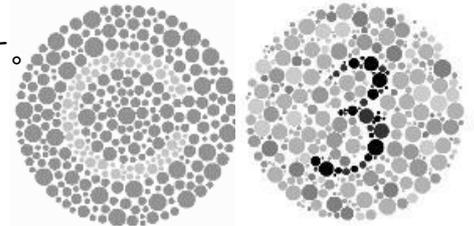
学校においても色覚検査を行うことができます。検査を希望される方は、個別に行います。色覚検査を希望される場合は、10月18日（金）までに連絡帳などで担任へお知らせください。検査を受けて色覚特性が疑われる場合は、色覚特性だけでなく他の眼疾患の可能性もあるため、学校での検査後、眼科受診をお勧めすることがあります。



◆色覚検査方法◆

- ・検査表の数字や環の切れ目を読みます。
(できるだけ3秒以内)
- ・検査表と目の間隔は75cmです。
- ・全部で22枚の検査表を読みます。

実物はカラーです



10月17~23日は
薬と健康の週間

ちゃんと知ってる？

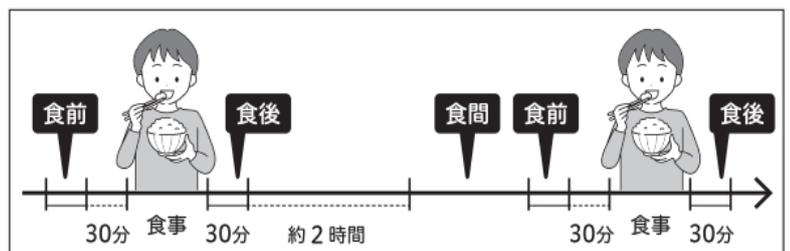
薬の飲み方

頭痛薬、腹痛の薬、痛み止め、アレルギーの薬など、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物です。けれど、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なものでもあります。薬の正しい飲み方を知って安全に過ごしましょう。

★「食後」に飲む薬は、食後30分後までが最適なタイミング！

どの薬も、飲むタイミングが決められています。これは胃の状態に合わせて、体に負担をかけずに効果を発揮するためです。

- 食前** 食事の約30分前までに飲む。
胃に食べ物が無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



★薬の「量」や「飲むタイミング」は意味がある！ 決められた用量・用法で飲みましょう！

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。

症状が軽くなったからといって、自分で判断して薬の量を減らしたり、飲まなくなったりしないで、医師に相談してから薬の量や飲むタイミングを変えるようにしましょう。

