ほけんだより

10月

向日が丘支援学校
保　健　室
令和７月９月 30 日

例年に比べて暑い日が続きますが、朝晩は少しずつ涼しくなってきました。日中は過ごしやすい日が多くなる季節です。10月は修学旅行を控えている人もいますね。行事も多くなってくる季節です。元気に参加できるように、体調を整えて過ごしましょう。

10月の保健行事

●体重測定

6日（月）中学部 、7日（火）小学部 、9日（木）高等部

●歯科検診

21日（火）、28日（火）一学期未受診者

普段の生活で目に良い行動を意識してみましょう

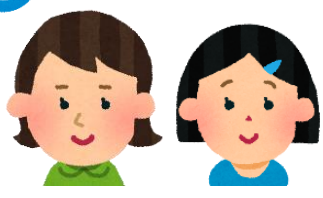
近い距離でテレビを見る

暗い部屋や布団の中で携帯電話を見る

前髪が目にかかっている

テレビやゲームをするときは画面から離れて見る

携帯電話は目から離して使う



目にかからない長さにするか、ピン等でとめる

薬と健康の週間は、医薬品や薬剤師等の専門家の役割について正しい知識を広め、わたしたちの健康を維持向上することを目的としています。

薬は正しく使いましょう

自分に処方された薬を人にあげたり、他の人が処方された薬をもらったりしないようにしましょう。

用法、用量を守って使用しましょう。

＊飲むタイミングの違い＊

食前：食事の約1時間～30分前

食後：食事の後約30分以内

食間：食事と食事の間（食事の約2時間後）　×食事中

就寝前：就寝する約30分前

頓服：発作時や症状のひどいとき

内服薬は基本的に水で飲むようにしましょう。水で飲みにくい人は薬剤師さんに相談しましょう。

錠剤を割ったり、カプセルを開けたりしないようにしましょう。

※飲みにくい場合は主治医の先生に相談しましょう。

薬の保管方法 5つのポイント

医薬品は、その保管方法によって、効果が弱まるだけでなく、安全性が損なわれる場合もあります。説明書や薬剤師の指示をきちんと守ることが大切です。

高温・多湿・直射日光を避ける

保管方法の指示がない場合は、高温、湿気、日光を避け、室内で保管します。

子どもやペットの届かない場所に

誤飲事故を防ぐために、高いところや鍵のかかる場所だと安心です。

冷所保管の薬は冷蔵庫へ

薬が凍ってしまわないように、冷風が直接当たる場所は避けてください。

薬を他の容器に移し替えない

薬が劣化したり、薬の名前や使い方が分からなくなったりする恐れがあります。

古い薬は捨てる

期限切れの薬は廃棄を。ただし、期限内でも、開封後すぐに劣化するものもあるので注意が必要です。