

ほけんだよりが



平成28年10月13日 発行
帝京八王子中学高等学校 保健室

秋の風が吹いてきました！冬物の準備はできていますか？

今月から制服も冬服になり、日ごとに涼しくなってきた、秋の気配が感じられるようになりました。気温差が大きく、半袖でもいい日もあれば長袖でも少し寒い日もあります。自分で服装を調節して、しっかりと体調管理をしましょう。特に高校3年生は入試の大事な時期ですので、体調管理には十分に気を付けてくださいね。

そして、早いときは10月の終わりごろからインフルエンザが流行ってくるので、予防の基本「手洗い・うがい」を徹底して下さい。マスクのつけ方や『せきエチケット』も今からおさらいして、みんなで予防、頑張りましょう！



薬と健康の週間



10月17日～23日は、薬と健康の週間です。誰でも1度は飲んだことがあると思う薬。その薬の素朴な疑問にお答えします！

〔疑問1〕飲むタイミングは？

【食前】…食事の20～30分前

【食後】…食事が終わって20～30分後まで

【食間】…食事と食事の間（食事の約2時間後が目安）

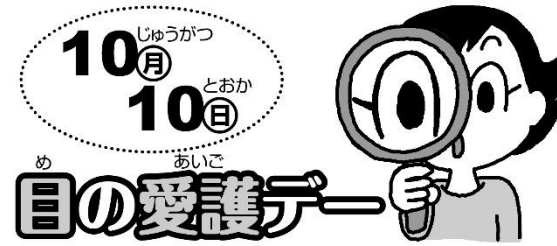
【頓服】…症状が出たときに必要に応じて

〔疑問2〕水以外で飲んではいけない？

お茶やコーヒー、ジュースなど水以外の飲みもので薬を飲むと、薬の作用に影響が出たり、薬が吸収されにくくなったりする可能性があります。なるべく、水で飲むようにしましょう。

〔疑問3〕飲み忘れてしまったら？

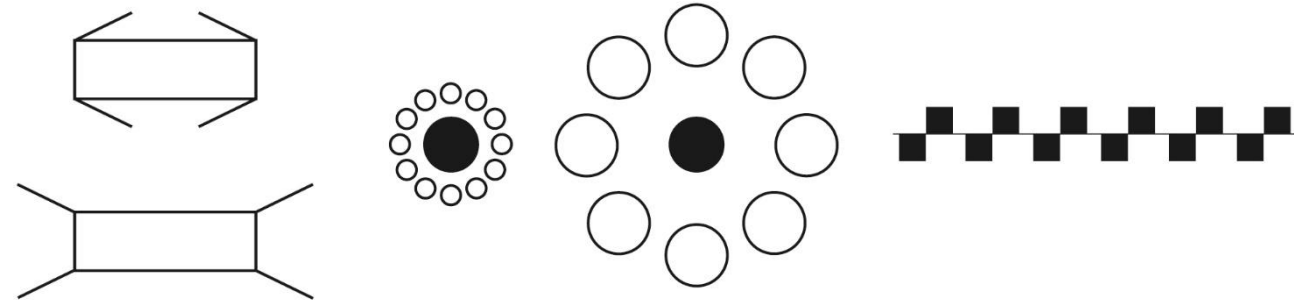
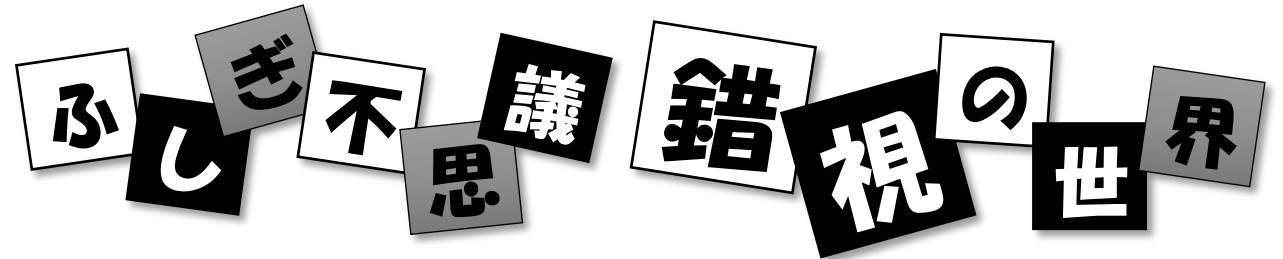
薬は飲むタイミングと同様に、飲む量もきちんと決められています。「次のときにまとめて2回分」など、自分勝手な判断は危険です。飲み忘れたときの対応は、薬によってさまざまなので、必ず医師・薬剤師にあらかじめ確認、もしくは相談するようにしましょう。



過ぎてしまいましたが、10月10日は目の愛護デーでした。「1010」を横にすると、まゆ毛と目の形に似ていることから…。

始まりは、1931年（昭和6年）に中央盲人福祉協会が制定した「視力保存デー」でした。その後、1963年（昭和38年）のこの日には、

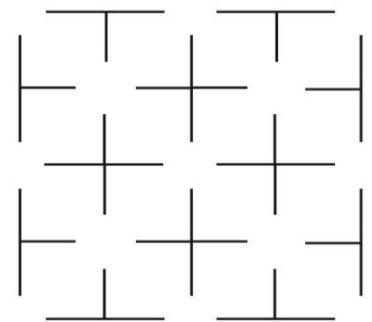
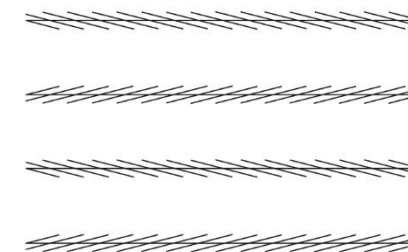
角膜移植待機患者に死後の眼球をあっせんする公的機関「アイバンク」が開設されました。



①四角い部分の大きさは？

②黒い丸の大きさは？

③真ん中の線のかたむきは？



④真ん中の小さい四角は？

⑤4本の横の線のかたむきは？

⑥縦の線と横の線の間に？

- ①…上のほうが左右が小さく、上下が大きく見えるが、同じ大きさ。
- ②…左のほうが大きく見えるが、同じ大きさ。
- ③…右下がりに見えるが、水平。
- ④…右のほうが黒っぽく見えるが、同じ濃さ。
- ⑤…右下がり・左下がりに見えるが、すべて水平。
- ⑥…丸い形があるように見えるが、何もない。

