

# ほけんだより

令和5年10月 松江第四中学校保健室

10月の保健目標 目の健康について知ろう

スマホやタブレットは私たちの生活に欠かせないものとなりました。普段、ゲームで遊んでいる人も多く『目を大切に』『姿勢を正しく』がますます大事になっていますね。目と姿勢を守るためにも、スマホ・タブレットとの付き合い方を見直しましょう。

## 10月17日～23日は「薬💊と健康❤️の週間」

現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のためには…？

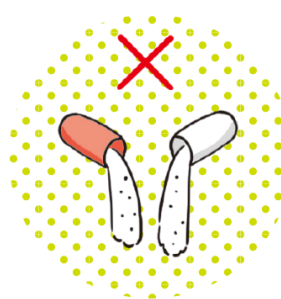
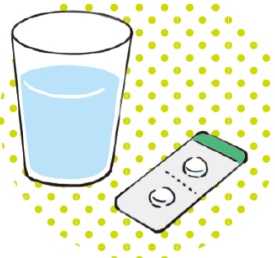


- 使う前に説明書（効能書き）をよく読む



- 用法・用量を必ず守る

- 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で



- カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない

### 問題：友達の具合が悪そう…。そんなとき、自分用のくすりをあげてもいい？

こたえ：×

病院でもらった薬は、患者さんを検査・診断し、症状のほかにも体質や年齢などを考慮して処方されていますので、誰にでも合うというものではありません。自分に合ったからといって、他の人にも合うという保証はありません。また、薬を処方するという行為は「医師法」という法律で医師にのみ許されている行為なので、友達同士で薬をあげたり・貰ったりすることはこれに違反していると言えます。

処方箋以外のドラッグストアで購入した市販薬であっても、人によっては体に合わずにアレルギー症状が出てしまったり、ほかに服用している薬との飲み合わせが悪く体調が悪化してしまったりすることもありますので、安易な薬のやりとりは非常に恐ろしいことなのです。

未成年の皆さんは自己判断で薬をあげたり・貰ったりしないように気を付けましょう。



薬は  
あげない・きらわない

# ぜんぶわかる? 目のことわざ

①～⑤の〔 〕にあてはまる言葉を入れて、それぞれのことわざの意味をA～Eから選びましょう。めざせパーフェクト!

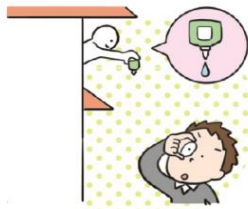
① 目は〔 〕ほどにものを言う



② 〔 〕の目にも涙



③ 〔 〕から目薬



④ 目から〔 〕へ



⑤ 目の上の〔 〕



- A. どんなに怖い、冷たいと思われる人でも、時には優しい面を見せることもあるということ
- B. 回りくどくて効果がないこと。思うようにならず、もやもやすること
- C. いつも気になってうっとうしいもの、目ざわりでじゃまなもののこと
- D. 目つきは話すのと同じくらい気持ちを相手に伝える、表現することができるということ
- E. 判断力に優れ、物事に素早く反応できる様子。頭の回転が速いこと

〔こたえ〕 ①…口、D ②…鬼、A ③…二階、B ④…鼻、E ⑤…たんこぶ、C



7つのまちがいをさがそう!