



令和7年10月24日
上天草市立姫戸中学校
保健室 迫中

朝夕はだんだん寒くなってきました。秋が深まってくると、朝寒、夜寒といって、朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行り出す時期です。服装を調整しながら、毎日を元気に過ごしたいですね。

●10月10日は「目の愛護デー」 健康委員会で姿勢チェックをしました…●

健康委員会では、目の愛護デーの一週間に「目の健康と姿勢」に関する放送と「姿勢チェック」を行いました。姿勢チェックでは、【「グー・ペタ・ピン」の姿勢を意識して学習に取り組もう!】と目標を立て、帰りの会で、みんなに一日を振り返ってもらいました。授業中の姿勢がどうだったか、毎日、振り返ってもらった結果、目の愛護デー最終日には、授業中、正しい姿勢を意識する人が増えたようでした。

自分の大切な目(視力)と体(姿勢)。チェックをしなくても背筋を伸ばした姿勢を心がけたいですね。



*目の健康を守るために・・・

- ☐ 長時間、テレビやパソコン、スマホ画面を見ない
- ☐ ときどき目を休ませる(目をつぶる・まばたきをする)
- ☐ 正しい姿勢で勉強する
- ☐ 前髪が目にかからないようにする
- ☐ 栄養バランスのよい食事をする
- ☐ 夜、寝る前にスマホは使わない
- ☐ たまには、遠くを眺める



大切な目の健康を守るために、日頃から気をつけましょう。

おうちの方へ

2学期の視力検査を行いました。検査結果は「保健カード」で全家庭にお知らせしています。中学生は視力の変化も大きい時期です。視力がA以下の生徒には眼科受診表(ピンク色)も渡していますので、早めに眼科医等でご相談されてください。

危険です！ オーバードーズ



頭痛や腹痛のとき、薬を飲むと痛みが和らいだり、早く治ったりしますね。でも、薬はたくさん飲めばそれだけよく効いたり、より短時間で病気が治ったりするというものではありません。むしろ、悪い影響があります。

自分の勝手な判断で、大量の薬を飲むことを「オーバードーズ」と言いますが、今、この「オーバードーズ」が若い人たちの間で増えていることが心配されています。

なぜなら、「オーバードーズ」によって、幻覚や興奮などの副作用が起こったり、病気を悪化させたりする恐れがあるからです。

また、乱用を続けると、耐性がついて薬が効きにくくなったり、薬物をやめたくてもやめられない状態（＝依存症）になってしまったりすることもあります。

医師の処方箋がある薬は、医師の指示に従って、正しい飲み方で適正な量を飲みましょう。処方箋がなくても買える市販薬についても、同じです。説明書をよく読み、用法・用量を守りましょう。



10月17日～23日は「薬💊と健康❤️の週間」

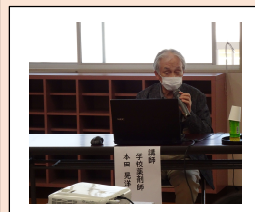
薬物乱用防止教室を行いました【10月17日（金）開催】

- 目的
- ・薬剤師の役割について理解を深める
 - ・医薬品の役割と必要性を知る
 - ・間違った医薬品の使用・乱用による健康被害についての知識を深め、将来に渡って健康な生活を送るためにも、医薬品は正しく使用することの大切さと態度を育てる

講師 学校薬剤師（くらしの薬局：本田晃洋先生）

【講話の内容】

- ・薬剤師の仕事
- ・医薬品の必要性
- ・医薬品の間違った使い方
- ・オーバードーズとは



【生徒の感想（一部）】

- ・薬は決められた回数と量を正しく守ることが大切だと分かった。
- ・市販薬でも使い方や量を間違えると薬物乱用になり危険だということを初めて知った。
- ・オーバードーズの症状を知り、その危険性が分かった。
- ・薬剤師の仕事の内容を初めて聞いた。
- ・薬は自分で勝手に判断して飲まないこと、決まった薬で飲むことが分かった。
- ・薬のことで分からないときには、くらしの薬局に聞きに行きたい。
- ・市販薬や病院からもらった薬でも使い方を間違ったりしたら、命が危険だと学んだ。
- ・悩みがあっても薬をたくさん飲んで解決するのではなく、周りの人に相談したい。



本田先生、ありがとうございました