

保健だより 10

愛媛県立
松山西中等教育学校
R4. 9. 28

朝晩を中心に涼しく感じられ、やっと秋めいた日が少しずつ増えてきましたね。日によって気温の差が大きくなることがあります。その日、その時の気候を意識し、こまめに衣服等を調節しましょう。



10月17～23日は薬と健康の週間

医薬品は、病気やケガを治すのに役立つ一方、正しく使わなければ副作用により健康を損なうおそれがあります。医薬品に関する正しい知識と理解を深めることが大切です。

NG 牛乳やジュースで飲む

おなかに入れば いっしょでしょ？



クスの効き目が変わってしまうことがあります。

NG 食事と一緒に飲む

食間？ 食事中？



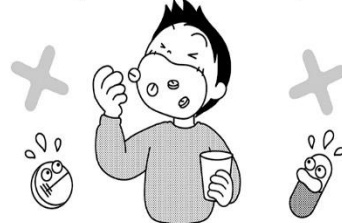
食事中=食間ではありません！ それぞれ決められたタイミングがあります。

薬の使い方NG集

正しく使いましょ。読んで、用法・容量を守って間違った使い方はリスクでしかありません。説明書をよく

NG たくさん飲む

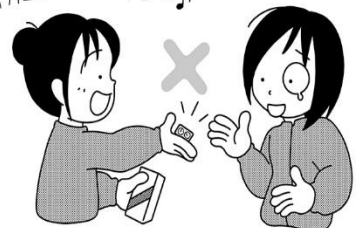
早くなおりますように～！



急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

NG あげる

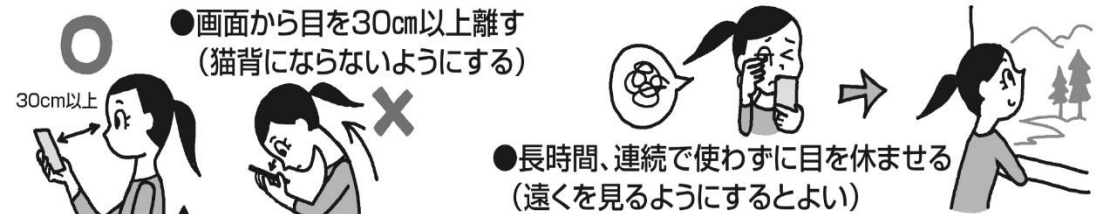
わたしの、あげる～



医師から処方されたものを人にあげることは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。

10月10日は目の愛護デー

文部科学省の調査によると、近年、小中学生の視力低下が続いています。目の愛護デーをきっかけに、目に優しい生活を心掛けてみましょう。



スマホ、タブレット、パソコンなどを使うときは



校内に設置してあるAED

校内には3台のAEDがあります。保健室前の廊下、職員室、体育準備室（夏場はプール）の3か所に設置してあります。いざという時のために、設置場所を確認しておきましょう。

保健室前の廊下



体育準備室 (夏場はプール)



職員室にあるAEDは、屋外からも取り出せます。

