



令和7年10月2日
北区立明桜中学校保健室
校長 菊池 修一
養護教諭 ○○ ○○

秋はいつから・・・10月もまだ暑い予報・・・



朝晩は多少涼しくなり、ようやくほんの少し秋の気配が感じられるようになりました。しかし、日中はまだ30℃に迫る気温の日が続くようです。

一日の寒暖差が大きいと、体調を崩しやすくなります。

実際にのどの痛みや咳を訴えて来室する生徒も増えています。

もうすぐ合唱コンクール。万全の体調で臨めるように体調管理に努めましょう。



危険です！！！！

オーバードーズ

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」といいます。

今、若い世代でこの「オーバードーズ」が増えていることが問題になっています。

なぜなら、「オーバードーズ」によって、幻覚や興奮作用などの副作用が出て体調を悪化させ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）になってしまうこともあります。

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。

薬は正しく使いましょう！

たくさん飲めば飲むほど
効果がある？



副作用や中毒症状が
現れることも。
薬は決められた用量を
必ず守りましょう！



未開封なら使用期限が
切れていても大丈夫？



変質したり効果が
低下していることも。
期限の切れた薬は
使わずに捨ててください。



10月10日は目の愛護デー

一日にどれくらいの時間、スマホやゲームなどの電子機器を使用していますか？

平日でも3時間以上、休日は十数時間使用している人もいます。

大切な目を守るために、あなたはどのような対策をしますか？



スマホを見た後、
遠くを見ると
ぼやける

スマホ老眼
かも!?

夕方になると、
スマホ画面が
見えにくくなる

スマホ老眼とは、長い時間、
スマホを見続けることによって、
目の筋肉が凝り固まり、ピント調整が
うまくできなくなってしまう状態です。
加齢による老眼とは違い、多くは一時的ですが、
スマホの長時間使用には注意が必要です。

スマホの小さい字は
少し離すと
見やすくなる

コンタクトレンズは 医療機器です

視力を矯正するためのコンタクトレンズ。
かの有名なイタリアの科学者レオナルド・
ダ・ヴィンチがその原理を発見したそうで
す。

コンタクトレンズは医療機器なので、眼科
を受診することが必要です。

おしゃれ目的のカラーコンタクトレンズは、
粗悪なものが多く、目のトラブルが多数報
告されています。最悪の場合、失明の恐れ
があります。



受診と正しい
ケアが大切！

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20 分ごとに



たったの 20 秒でも
リフレッシュできる！

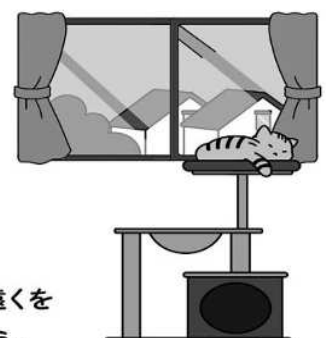
20 秒以上



10 歩先が約 6 m♪
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

〈20 フィート (約 6 m) 先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。