

ほけんだより

10月

令和7年(2025年)9月30日 札幌市立北陽小学校

「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」「芸術の秋」…。秋は過ごしやすく、何をしていても心地よいことから、たくさんの「〇〇の秋」がありますね。皆さんにとっての「秋」はどんな「秋」ですか？素敵な秋が見つかるといいですね。

10月10日は
目の愛護デー



目を大切にしていますか？

目が疲れたときは…

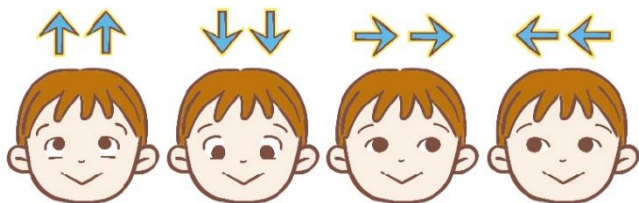


近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

おうちのかたへ



10月17日から23日は



薬は正しく 使いましょう

薬の保管方法 5つのポイント



医薬品は、その保管方法によって、効果が弱まるだけでなく、安全性が損なわれる場合もあります。説明書や薬剤師の指示をきちんと守ることが大切です。

■ 高温・多湿・直射日光を避ける

保管方法の指示がない場合は、高温、湿気、日光を避け、室内で保管します。

■ 子どもやペットの届かない場所に

誤飲事故を防ぐために、高いところや鍵のかかる場所だと安心です。



■ 冷所保管の薬は冷蔵庫へ

薬が凍ってしまわないように、冷風が直接当たる場所は避けてください。

■ 薬を他の容器に移し替えない

薬が劣化したり、薬の名前や使い方が分からなくなったりする恐れがあります。

■ 古い薬は捨てる

期限切れの薬は廃棄を。ただし、期限内でも、開封後すぐに劣化するものもあるので注意が必要です。

薬を飲み忘れたら...

毎日飲む薬があっても、1回分忘れてしまうこともありますよね。でもそんなとき「まとめて2回分飲む」のはいけません。

2回分を一度に飲んでしまうと効きすぎたり、副作用が出る確率が高まったりするので避けてください。



もし飲むのを忘れてしまったら？

飲み忘れに気付いたらすぐに飲ませましょう。次の薬を飲む時間が近いときは、基本的には1回分だけ飛ばして構いません。もしものときに備え医師や薬剤師に確認しておくで安心です。

薬は、お子さんの年齢や体の大きさなどを考慮して量を調節しています。「決められた時間」に「決められた量」を「決められた期間」飲ませることが大切です。

