

保健環境部だより

2023. 10. 19
嬉野高校塩田校舎
保健環境部

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です！

○薬を飲むタイミングを守りましょう

薬は決められたタイミングに飲まないとも効果がなかったり、副作用を生じたりします。

- ・食前：胃の中に食べ物が入っていないとき
(食事の約1時間～30分)
- ・食後：胃の中に食べ物が入っているとき
(食事の後約30分)
- ・食感：食事と食事の間(食事の約2時間後)
- ・頓服：発作時や症状のひどいとき

○薬を飲む量や期間を守りましょう

薬は決められた量より多く飲んだからといって、よく効くものではありません。多く飲むことによって、副作用や中毒症状が現れることもあります。

～健康食品の摂り過ぎに注意～

いわゆる「健康食品」は『食品だからいくら食べても害はない』と思われがちですが、食品でも多く摂取すると有害な作用がでる場合があります。目安となる量をきちんと守りましょう。



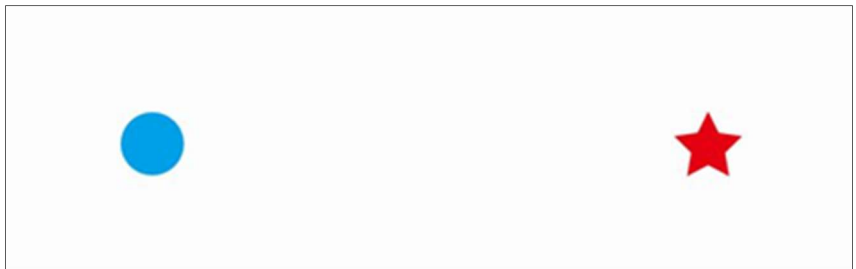
保健主事 山崎先生のコーナー

盲点を知っていますか？

「盲点」とはもともとは眼の中の網膜には視神経が入ってくる箇所があり、この部分は光が入っても認識されず視覚のない部分とされています。これがマリオット盲点と呼ばれています。

右のイラストで盲点の体験ができますので、まずは体験してみてください。
体験方法は…

- ①画面と顔が平行になるように
- ②右目の前に●印が来るように
- ③左目を閉じるか隠して
- ④右目で●印をじっと見つめながら
- ⑤画面までの距離を近づけたり離したりすると
- ⑥★印が消えますよね？そこが右目の盲点です。



引用 <https://enkinpro.com/column/care/>

スポーツ振興センターについて

校内または通学途中でけがをした時は「スポーツ振興センター災害共済給付」を受けることができます。主に①～③の書類が必要になります。

- ① 災害報告書・・・けがした時の状況を自分で記入する用紙
 - ② 医療等の状況・・・受診した病院で記入してもらう用紙
 - ③ 調剤報酬明細書・・・かかった調剤薬局で記入してもらう用紙
- けがをしたら保健室に①～③の用紙を取りに来てください。

★新しい先生の紹介★

9月から11月までの3か月間保健室でお世話になります。

すぎまちほなみ
杉町帆波です。嬉野校舎と塩田校舎を行き来します。短い間ですがよろしくお願いします！