



2024年10月
尼崎市立大庄中学校保健室

秋はお米や果物、きのこなどたくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしく栄養たっぷりの旬の食べ物を味わってくださいね。また秋風が心地よく穏やかな気候が続くので、体を動かしたり、新しいことをはじめるのにもぴったりの季節です。みなさんにとっても実り多き秋となりますように。



☆薬と健康

クスリをリスクにしない薬の常識

使用上の注意



クスリの交換をしない



ジュースや炭酸で飲まない



飲み忘れても2回分をまとめて飲まない

***薬は正しく使えば味方になってくれますが、副作用のリスクもあります。用法用量は必ず守りましょう。**

インターネットで薬を買う前に

薬には病院で処方される「**医療用医薬品**」と、薬局で買える「**市販薬**」の2種類があります。市販薬の中にも種類は2つ。

①要指導医薬品 薬剤師の説明を受けなければ購入できません。	②一般用医薬品 リスクによって第1～3類に分類され、購入に決まりはありません。
---	---

ネットでの購入に注意！
一般用医薬品はインターネットでも購入できます。けれど中には、人体に健康被害が出るような偽造医薬品を扱うサイトもあります。厚生労働省では届出のある店舗一覧を公表しています。購入する時は「**医薬品販売サイト**」で検索を。

1年生色覚検査について

毎年1年生の2学期に色覚検査を実施しています。この検査は、検査機関による検査ではなく、学校で行うスクリーニングです。色覚異常の疑いがある場合には医療機関を受診していただくようお知らせします。10月中旬に希望調査用紙を配付します。



(小学校の時の検査結果を参考にしてください。)

色の見え方いろいろ

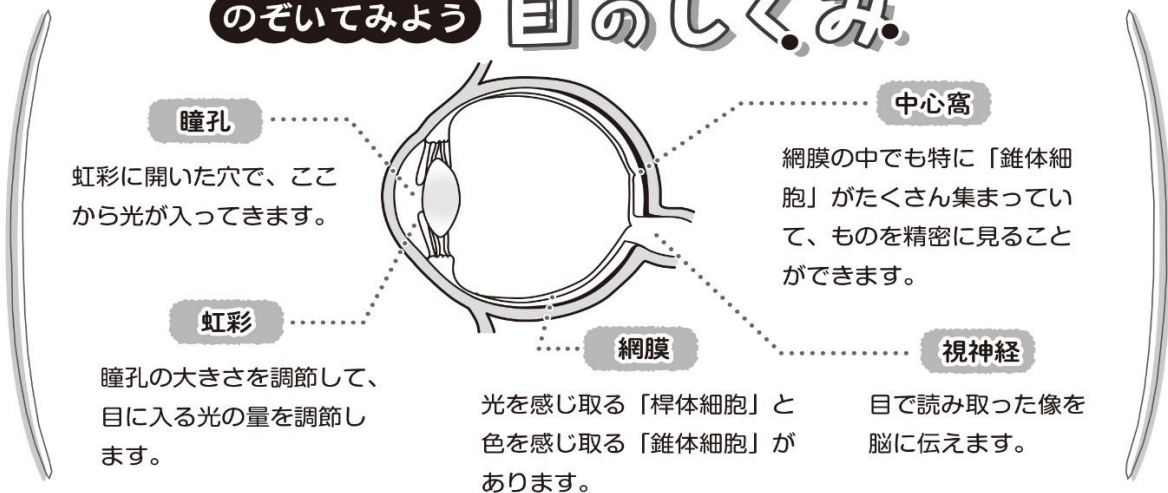
友だちと同じ写真を見ていて、青と緑の間くらいの色を「これは青だ」「いや、これは緑でしょ」と見え方に違いがあるのに気づくことがあります。同じ色なのにどうして？

ものを見たときに色を感じとっているのが目の網膜にある錐体細胞。赤担当、緑担当、青担当の3種類がいます。それぞれの細胞の数などは、人によってちよつとずつ違って、色の見え方にも個人差があるといわれています。

今隣にいる人にも、自分とはちよつとだけ違う世界が見えているのかもしれないね。



のぞいてみよう 目のしくみ



10月の保健行事

10月30日(水) 13:40~ 性教育講演 (1年生) 大庄中学校体育館
講師 医療生協病院産婦人科医 和田 真由先生

*保護者のみなさまも是非ご参加ください