

保健だより 10月号

2024年10月1日

潮来高等学校

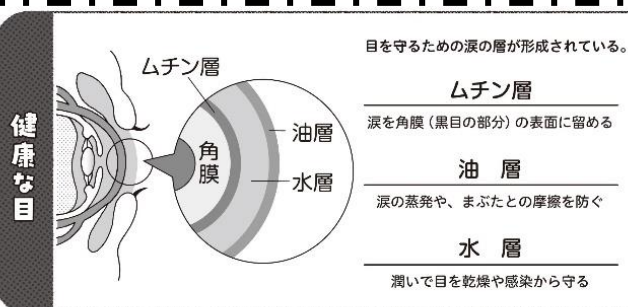
保健室

季節の変わり目となり、体調を崩す人も増えてきました。1日の気温差も大きくなってきました。10月は体育祭もあります。体調を整えて、楽しい、思い出に残る体育祭にしましょう。



ドライアイに注意！！

スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などで目が乾燥し、ダメージを受けることがあります。始めは目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのままの生活を続けると「ドライアイ」になることも。



薬はなぜ水で飲むの？

薬は、「水かぬるま湯で飲んでください。」とよく言われます。なぜ、水かぬるま湯がよいのでしょうか。



×緑茶や紅茶がダメな理由

カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強くなって、不眠やふるえ、吐き気などを起こすことがあります。

×牛乳がダメな理由

牛乳と一緒に飲むと、薬の成分が壊されたり、吸収が遅くなったりして、効果が弱くなります。

保健室では、薬を渡すことはできません。頭痛は腹痛を起こしやすい人は、自分が普段飲んでいる薬をかばんなどに入れておいてください。

保健室で薬は渡せません

