



令和 7 年 10 月 3 日
香川県立高松南高等学校 保健室

暑い日が続いていましたが、ようやく涼しくなり始めました。この時期は 1 日を通して気温差があり、体調を崩しやすくなります。衣服で調節をし、体調管理を心がけて元気に過ごしましょう。

薬と健康の週間（10月17日～23日）

毎年 10 月 17 日から 23 日の期間は「薬と健康の週間」とされています。時代とともに医療が発展していく今、薬の数も大変多くなっています。薬は正しく使ってこそ、しっかり効果を発揮します。飲み方や使い方をきちんと守りましょう。



☆薬の種類☆

錠剤、カプセル剤、顆粒剤、液体薬、貼り薬、塗り薬、点眼薬・・・

さまざまな種類の薬があるのは

- 使いやすくなるため
- 効果が早くあらわれるようにするため
- 効果が長い時間続くようにするため
- 病気やけがに直接作用させるため

などの理由からです。

カプセル剤の中身だけや、錠剤をつぶして飲むと、本来の効果とは違うあらわれ方をすることがあり、とても危険です！薬の形は絶対に変えないようにしましょう。

☆薬の正しい使い方☆

①用法・用量を必ず守る

薬についている説明書に書いてあります。必ず読みましょう。



③保管の環境に注意する

高温になる場所、湿度の高い場所での保管は薬によくありません。また一度出した薬を再びビンに戻したりしないようにしましょう。



⑤他人の薬、古い薬は使用しない

他人の薬は自分には合わないかもしれません。市販薬だとしても薬を人にあげたり、もらったりするのはやめましょう。



②服用する時間を守る

血液中の薬の濃度を一定に保つためにも薬を服用する時間を守りましょう。



④牛乳やジュースなどで飲まない

薬の効果が出なかったり、副作用が出たりします。薬は「水かぬるま湯」で飲むようにしましょう。



⑥飲み忘れた時は医師や薬剤師に相談する

飲み忘れたからといって、次に前回分と一緒に飲んではいけません。また、飲まなかったことで副作用が起こることもあります。



正しい薬の服用時間



食前・・・食事の約 30 分前

食後・・・食事の約 30 分後

食間・・・食事と食事の間（食事の 2 時間後が目安）

分からない場合は、医師や薬剤師に聞きましょう！



ドライアイから 目を守る! めめ

Q ドライアイになるとどうなるの?

A. 目が乾燥すると、表面が傷つきやすくなるだけでなく、視力の低下も起こります。

Q 自分でもチェックできる?

A. 下記のチェックをしてみてください。

チェック1

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 目が乾いた感じがする | ☐ 涙が出る |
| ☐ 目が重たい感じがする | ☐ 目がかゆい |
| ☐ ものがかすんで見える | ☐ 目が疲れる |
| ☐ 目に不快感がある | ☐ 目が赤い |
| ☐ 目がごろごろする | ☐ 目が痛い |
| ☐ 光を見るとまぶしい | ☐ めやにが出る |

チェック2

10 秒間 まばたきせずに
いられますか?

結果: 5 項目以上チェックがあった、または
10 秒間まばたきを我慢できなかったら
ドライアイかもしれません。
1 度眼科で診てもらうことをおすすめ
します。

「まばたき」 していますか?

まばたきには 2 つの役割があります。1 つは、目の表面についたごみをぬぐい
取る働きで、もう 1 つは、目の表面が乾かないように水分でぬらす働きです。

私たちは自然にまばたきをしています。ゲームや動画の画面を集中的に見てい
ると、まばたきの回数が少なくなることが分かっています。

ゲームをしたり動画を見たりするときは、長時間見続けられないことや、ときどき休
憩して目を休めることが大切です。

保健委員よりお知らせ

2-2、2-3、2-4 の保健委員で、目の健康についての掲示物を作成しました!
保健室前の掲示板に掲示をしているので、ぜひ見に来てください!!!

2年2組保健委員
毎日しっかり寝て、
大切な目を守ろう!

2年3組 保健委員
スマホの使いすぎに
注意!

2-4保健委員
明るい所で
スマホを使おう!!

