

ほけんだより 2月

2月5日に雪が降り、わくわくした気持ちになった人が多いのではないのでしょうか。次の日に子どもたちが、けがなく登校できるだろうかとい心配になり、教職員とおやじの会の方で雪かきをする予定でございました。翌朝集まってみると、他にも保護者・地域など多くの方々に朝早くからご協力いただき、登校前に雪かきを終わらせることができました。また、安全に登校できるよう見守りをしてくださった方々のおかげもあり全員がけがなく登校することができ、ほとんども安心しました。雪の日に限らず、登下校中に走ってしまうと、ランドセルの重みや下り坂などの影響で頭を打ったり、歯を打ったり、思わぬ大けがをしてしまうことがあります。登下校のときには大人がすぐそばにいるとは限らないので手当てがおくられてしまうこともあり危険です。登下校中のけがには特に気をつけましょう。そして、雪の日だけではなく、いつも登下校中に見守っていてくださる地域・保護者の方々に感謝の気持ちをもてるとうれいですね。



2月6日に学校保健委員会がありました

テーマは『目を大切にしよう』です

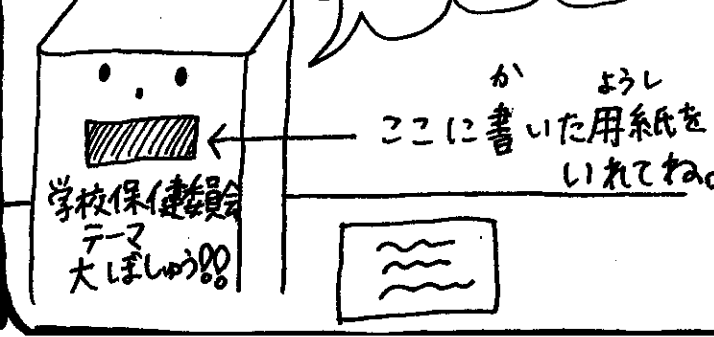
学校の健康問題をみつけ、研究したり、話し合ったりして、学校のみんなが健康に過ごせるように考えて、みんなに伝える会。

5・6年保健委員さんが、アンケートをとったり、クイズ動画を作ったり、ポスターを作ったり各クラスにチェックシートを配り取り組んでもらったり、牛久保小のみんなが目を大切にできるように色々な活動をしてきたので、その報告をしました。また、学校薬剤師の尾形先生が来てくださり『目薬の使い方』を教えてくださいました。裏面に内容をのせてあります。そろそろスギ花粉の季節になり、目がかゆくて目薬を使う人もいるかと思いますが、目薬の上手なさし方など、ためになる情報がたくさんありました。PTA役員の方も参加して下さり、感想を話してくださいました。

来年度の学校保健委員会のテーマは『目薬の使い方』

今年度のテーマは4月に保健委員で決めたのですが、学校全体の意見を集め、その意見をもとに保健委員会で話し合った方が、より学校全体の健康問題をテーマ(課題)にできるのではと考え、募集することにしました。

保健室前に用紙と回収BOXがあります。



例

来年度の学校保健委員会のテーマは『みんなの心ほかほか大作戦』が、いいと思います。

どうしてかというところ

体の健康も大事だけれど、心が健康でないと、体が元気がでないので心の健康をテーマにしたいと思ったからです。

たまえ 牛久保 太郎

令和6年2月6日

学校薬剤師

令和5年度 学校保健委員会

テーマ 「目を大切にしよう」

正しい目薬の差し方

1. 手をきれいにあらう。
2. 下まぶたをねらって、1滴落とす
3. 点眼後は静かに目を閉じ、目薬をなじませる

苦手な人に、げんこつ法

1. 利き手にキャップをはずした目薬をもち、逆の手で親指を中にいれてげんこつを作る
2. げんこつを下まぶたにあてて、軽く下にひく
3. げんこつに目薬をもった手を乗せて、一滴確実に点眼する。

目薬を差すときに気を付けたいポイント

1. 目薬のボトルは目やまつげに触れないように気を付ける
2. 用法・用量を守ってさす
3. 2種類以上の目薬を差すときは間隔に気を付ける・・・5分以上あける
4. 2種類以上の目薬を差している人は順番に注意する。

- ① 水溶性点眼液・・・一般的な目薬
- ② 懸濁（けんたく）性点眼液・・・【よく振り混ぜて点眼】の注意書き
- ③ ゲル化点眼液・・・点眼後にゲル化し、目の表面に長時間とどまる
- ④ 眼軟膏・・・目の中、まわりにつける軟膏

目薬にまつわる Q&A

1. コンタクトをしたまま目薬をさしても平気？
コンタクトの種類によって異なります。薬剤師に確認しましょう。
2. 目薬はいつまで使用できる？
病院で処方されたものは、おおよそ一か月ぐらを目安に。


目薬の使い方を理解して、目を大切にしましょう

正しい点眼方法

【基本の点眼方法】・【げんこつ法】での点眼が難しい場合は、医師または薬剤師に

1 手を洗う


手をせっけんと流水でよく洗います



2 点眼する【基本の点眼方法】


下まぶたを軽く下にひき、1滴を確実に点眼します*

このとき、容器の先がまぶたやまつ毛、目に触れないように注意しましょう



3 拭き取る


点眼後はまぶたをこせず、まぶたを指し、あふれた涙を清潔なガーゼかティッシュで優しく拭き取ってください




うまく点眼できないときは、容器を持つ手を安定させる【げんこつ法】も有効です

2 点眼する【げんこつ法】


キャップを外し、点眼容器を持ちます。もう片方の手で、げんこつを作ります



げんこつを下まぶたにあて、軽く下にひきます



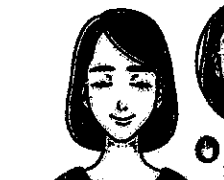
げんこつに点眼容器を持つ手をのせ、1滴を確実に点眼します*



※目薬の注ぎ方、点眼回数など使用するときの方法もあります。

まぶたを閉じる

そのまましばらく(1~5分)まぶたを閉じるか、涙腺部(目薬のやや鼻より)を指先で軽く押さえます




① 手指は鼻口に触れることもあるため、涙腺部を押さえるのではなく、まぶたを閉じるだけにしましょう

点眼液の保管方法


- 点眼後はしっかりとキャップを閉め、消毒液などに入れて清潔に保管しましょう
- 直射日光を避け、なるべく涼しい場所に保管しましょう*
- 子どもの手の届かないところに保管してください
- 防虫剤や湿布類の近くに点眼液を置かないようにしましょう
- また、油性ペンで点眼容器に直接記入しないようにしましょう
- 揮発成分が点眼容器を通過して点眼液に溶け込むことがあります

*医師または薬剤師の指示がある場合はそれに従ってください


点眼時の注意事項




指示された用法・用量を正しく守りましょう



水溶性の点眼液は、よく振ってから点眼しましょう



2種類以上の点眼液を使用する場合は、5分以上の間隔をあけて点眼しましょう*



コンタクトレンズ着用中の点眼については、医師にご相談ください

●使用中に気になる症状があらわれた場合は、医師または薬剤師にご相談ください

●点眼液を他の人に貸したり、借りたりしないでください

●容器には開封前の使用期限を記載しています。開封後は1か月を使用の目安とし、残った薬は保管せず捨ててください。点眼液の中に浮遊物や濁り等がみられたら1か月以内でも使用を中止してください

*医師または薬剤師の指示がある場合はそれに従ってください