

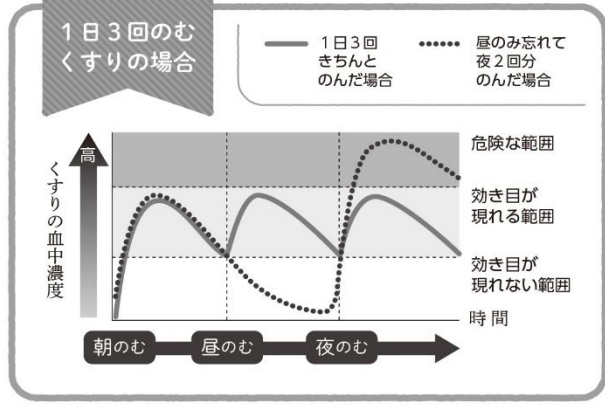
薬を
飲み忘れた!



飲み忘れたから
2回分飲む

これ、
OK?

薬の効き目は、体の中の薬の量と関係しています。適切な血中濃度になるように、それぞれ用法・用量が決められています。



飲み忘れても、2回分飲むのはダメ!

薬正しく使ってサポート



体には、病気やケガを自分で防いだり治そうとする力が備わっています。そのサポートをするのが薬。でも、使い方をまちがえると、効果がなくなったり副作用が生じることも。説明書をしっかり読んで、正しく使いましょう。

決められた量を飲む

身長や体重が大きくても、内臓の働きまで大人と同じではありません。体に負担がかかってしまうので、必ず「15歳未満」の用量を守りましょう。

決められた時間に飲む

- 食前 食事の1時間～30分前
- 食後 食事のあと30分以内
- 食間 食後2時間後くらい
- 就寝前 就寝する30分くらい前



もし忘れてしまったら、2回分を飲むのは絶対にダメ!

コンタクトレンズ

アレの手入れも忘れずに

コンタクトレンズのケアはばっちり! という人も…。ケースのお手入れはできていますか? きれいに見えても、実は細菌のすみかになっていることも。レンズを通して細菌が目に入ると、感染症にかかる場合もあります。レンズはもちろん、ケースも毎日洗いましょう。

① レンズの種類に合わせて、流水か専用の消毒液で洗う

POINT フタと本体のかみ合わせ部分も念入りに

② 水を切り、風通しがよく清潔な場所で自然乾燥させる

POINT 布などでふくと、雑菌がつく可能性が。乾くまで待とう

ソフトは1.5～3カ月、ハードは6カ月～1年に一度は新しいものに交換を!

正しい姿勢で 目を守ろう



視力にはいろいろあるってホント?

みなさんが学校で受ける視力検査は、遠くに静止しているものを見分ける力を測っています。黒板の文字がふつうに読めるかどうか、だいたいわかります。他にも視力には、動いているものを見る動体視力や、遠くを見る遠見視力とは逆の、近見視力もあります。遠近感や立体感を見

る視力は深視力と呼ばれます。情報の約80%を目から取り入れるといわれるくらい、いろいろな力を使ってがんばってくれている「目」。

勉強や読書、ゲームやスマホで疲れたな—と思ったときは、目もしっかり休ませてあげてください。

色じゃないよ 肌の色

みんなの持っている、絵の具や色えんぴつの「うすだいだい」や「ペールオレンジ」。これらは昔「はだいろ」と呼ばれていました。

肌の色 = 「はだいろ」?

呼び方が変わった理由はなんでしょか? 世界中にはたくさんの方がいて、肌の色もさまざまです。そこで、ひとつの決まった色を肌の色、つまり「はだいろ」と呼ばないようになったのです。

世界に「自分色」

人の数だけある肌の色。世界に色だけのあなたの色というわけです。それは、他の人にとっても同じ。お互いの違いを「素敵だね」と認め合えるといいですね。

目と目の、わすれもの

- 青魚・しじみ
- 緑黄色野菜
- ぐっすり寝る
- 運動する
- パソコン・テレビ・スマホ
- 姿勢が悪い
- 甘いお菓子ばかり食べている
- 暗すぎる/明るすぎる場所で本を読む

大切な目 ぼくたちが守るよ



コロナウイルス 目も入口?

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか? 感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目や鼻の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切なのは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



洗っていない手で目を触らない