

# 保健だより NO.4 2022/10/7 保健室

10月に入り、太陽が沈むのがどんどんと早くなりました。暖かい季節から寒さを感じる秋へと変わってきているのを肌の冷たさで感じますね。これから1日の気温の変化が激しくなります。カーディガンやブレザーを上手に使いこなし、体調管理を行いましょう。

2学期が始まり、1ヶ月が過ぎました。体や心が少し疲れてくるかもしれません。そんな時は我慢せず、どの先生でもいいので相談して見てください。

きっとあなたの話をしっかり受け止めてくれます。我慢する勇気もすごいですが、相談する勇気もとっても素敵です♪

## 10月15日は 世界手洗いの日

みなさんは手を洗うタイミング忘れていませんか？手を清潔に保つことは健康管理の第一歩！自分の健康は自分で守れる行動を取りましよう。

こんな場面で手洗いが必要です！

- ・食事の前
- ・外から帰った後
- ・トイレの後
- ・くしゃみをした後

清潔なハンカチを毎日準備しよう！

洗い残しが多いのはこんな所



## 運動していますか？

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、心と体をリラックスさせたり、睡眠のリズムを整えたりする作用があります。また、運動によって脳の血流がよくなると、脳が活性化され、思考力や記憶力が高まるとも言われています。

おすすめは、軽いランニングやサイクリング、ダンスなど、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動ですが、運動が苦手な人は、散歩やストレッチ、ラジオ体操でもOK。エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使うのも立派な運動です。適度な運動を続けて、心と体の健康を保ちましよう。



## 目の愛護デー

目の健康のために



近視の生徒が増えています。近視は遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクが高くなることが分かっています。大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけてみよう！

- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない (1時間使ったら、10分間は目を休める)
- パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- 目によい栄養を摂る
- 睡眠時間をしっかりとる
- 定期的に眼科検診を受ける

## 薬の使い方NG集

ほけんしつ 保健室から

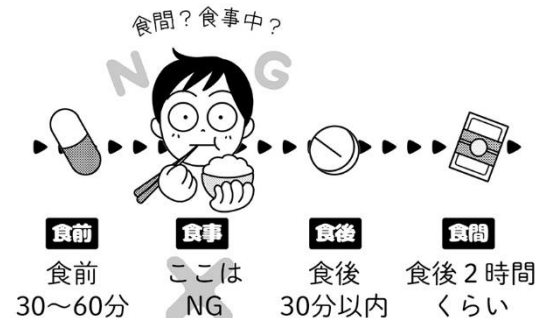
薬を渡すことはありません。自分で準備してください。

### NG 牛乳やジュースで飲む

薬の効き目が変わってしまうことがあります。

### NG 食事と一緒に飲む

食事中=食間ではありません！それぞれ決められたタイミングがあります。



間違った使い方はリスクでしかありません。説明書をよく読んで、用法・用量を守って正しく使いましよう。

### NG たくさん飲む

急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。



### NG あげる

医師から処方されたものを人にあげるとは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。

### 薬を飲み忘れてしまう人へ

スマートフォンアプリの中には、薬の飲む時間を教えてくれるものがあります。アラーム機能を使って飲み忘れを予防しましよう！決まった時間、用量を守って正しく効果を得ましよう。