

ほけんだより 10月

令和6年 10月4日
殖蓮中学校 保健室

2学期が始まってから、あっという間に1カ月が過ぎました。9月は、日々の学習に加えて、行事や大会等が盛りだくさんでした。それぞれが何かに向かって一生懸命に頑張った1カ月だったのではないのでしょうか。頑張った分、疲れがたまっている人もいるかもしれません。からだも心も労りながら、10月も元気に学校生活を送りましょう！

あっという間?! 気温の変化に 注意



朝晩を中心に涼しさを感じられるようになりました。これから本格的な秋に向けて気温が下がってきますが、とくに朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出てきます。また一方で、昼間は急に気温が上がったりすることがあるのもこの時季の特徴です。こまめに天気予報(気温)をチェックし、服装でうまく体温調節をして気温差によるかぜや体調不良を予防したいですね。



10月17日~23日は「薬と健康の週間」

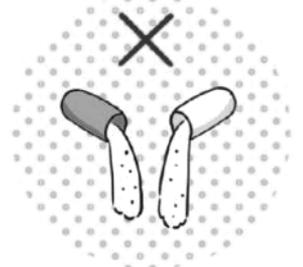
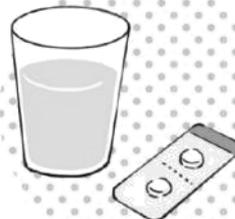
普段から私たちの身近にある薬。頭痛や腹痛のとき、薬を飲むと痛みが和らいだり、早く治ったりしますね。しかし、たくさん飲めばそれだけよく効いたり、より短時間で病気が治ったりするということではありません。本来の目的から外れた使い方をしたりすれば、かえって健康を害することにもつながってしまいます。ドラッグストアなどで買える薬も増えて、薬はいっそう手に入りやすくなっていますが、医師や薬剤師さんの指示のもと、用法・用量を守って正しく使用しましょう！

- 使う前に説明書(効能書き)をよく読む



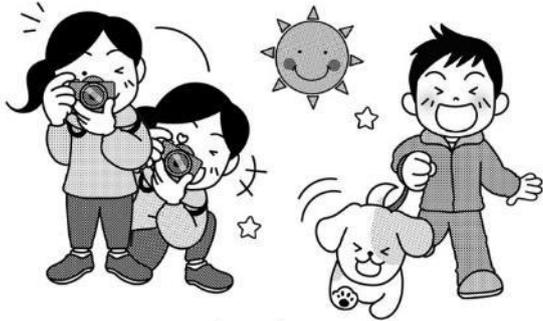
- 用法・用量を必ず守る

- 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で



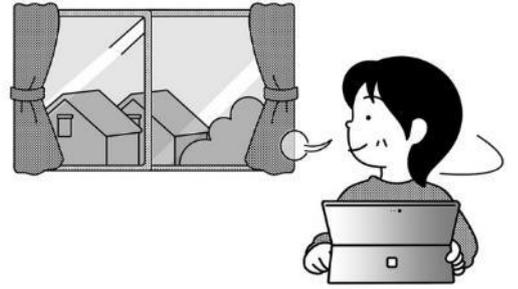
- カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない

屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

時々、遠くをながめる。



画面から目をはなす時間を作ろう♪

10月10日は
目の愛護デー

できるだけ大きな画面で。



スマホは横使いがおすすめ♪

明るい部屋で。



手元だけでなく部屋全体を明るく♪

近視予防のために、
やってほしいこと

「コンタクトレンズ」は医療機器です

視力を矯正するためにコンタクトレンズ。かの有名なイタリアの科学者レオナルド・ダ・ヴィンチがその原理を発見したそうです。最近では、1DAYタイプ（使い捨てタイプ）、一定期間（2週間や3週間など）洗浄や消毒をしながら使うタイプ、おしゃれのためのカラーコンタクトなどさまざまなものがあります。コンタクトレンズは医療機器なので、使用するには眼科を受診することが必要です。

眼科医の先生に眼に合った大きさや度数のレンズを処方してもらい、定期的に眼の状態を確認してもらいましょう。

Let's CHECK!



半年に一度はチェックしたい、
成長期のメガネ・コンタクトレンズ

眼科受診は、済んでいますか？

◇ 各学年の眼科受診率 ◇



1 学年	2 学年	3 学年
44.0%	48.2%	39.6%

※治療や受診が9月末までに済んでいる人の割合です。

お願い

心臓検診や尿検査で精密検査や二次検診の案内が渡っている人は、速やかに受診をお願いします。

「眼科受診のおすすめ」をもらった人！受診は済んでいますか？
学校生活に困らないよう時間をつくって、早めに受診できるといいですね。

「受診のおすすめを紛失してしまった場合は再発行しますので、担任または養護教諭までお知らせください。