

# ほげんだより 10月

令和4年  
滝ノ水中学校  
保健室

ようやく涼しくなり秋らしくなってきました。涼しくなった半面、昼間と朝夕の寒暖差が大きく、体調を崩しやすくなります。カーディガンや長袖のジャージを持参し、気温に合わせて服装で調整できるようにしましょう。



## 体育大会！準備は万全ですか？

昨年度の体育大会は、保健室に来た人が1年で最も多い日でした。けがや体調不良を予防し、十分に力を発揮するためにも、一人一人が体調管理を心掛けましょう。楽しく充実した一日になるといいですね！

### ★体育大会成功の秘訣★

- ①手足の爪を切る
- ②準備体操をする
- ③朝ごはんを食べてくる
- ④前日は早く寝る
- ⑤帽子、水分補給などの暑さ対策
- ⑥体調が悪い時は無理をしない



## あなたの目、お疲れではありませんか？ 10月10日は目の愛護デー

目がかすむ、ショボショボする、充血する、目や目の奥が痛いといった症状はありませんか？目の疲れがひどくなってくると、頭痛や肩こり、吐き気、めまいなどが起きることもあります。

特に、スマホやタブレットなど近くのものを見る時は、目の筋肉が緊張して大きな負担が掛かるため、目が疲れやすくなります。目の疲れを抑えるためにも、スマホやタブレットの使い方に気を付けましょう。

●画面から目を30cm以上離す  
(猫背にならないようにする)

●長時間、連続で使わずに目を休ませる  
(遠くを見るようにするとよい)

### スマホ、タブレット、パソコン などを使うときは

●目が乾燥しないよう  
意識的にまばたきをする

●寝る1時間ほど前からは  
使わない

### 見え方のフシギ 目の「さっかく」

こたえは全て「はい」です

A タテの線とヨコの線は同じ長さ？

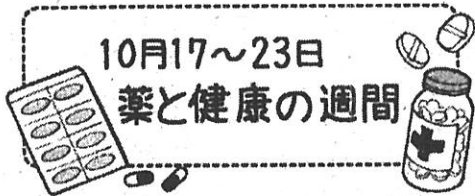


B まん中の●は同じ大きさ？



C 長いヨコの線はすべてまっすぐ？





10月17~23日  
薬と健康の週間



薬の正しい使い方 Q&A



具合が悪くても「薬を飲めば大丈夫!」と思っている人はいませんか?薬はあくまで、私たちの身体に備わっている「自然治癒力」をサポートするためのものです。自然治癒力を高めるには、十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事など、よい生活習慣が大切です。具合が悪くなった時には、「睡眠不足だからかな?」「朝ご飯を食べていないからかな?」というように、なぜそうなったのか原因を考えて対処しましょう。つらい時は薬に頼ることも必要ですが、頼り過ぎることなく、上手に付き合っていけるといいですね。

Q1. 薬を友だちからもらって飲んでもいい?

→A. ダメです!

医師から処方されたものを人にあげることは法律で禁止されています。市販薬でも、初めて飲む場合、副作用やアレルギーの心配があります。

Q2. 牛乳やジュースで飲んでもいい?

→A. 水かぬるま湯で!

薬の効き目が変わってしまったり、身体に様々な影響を起こしたりすることがあります。

Q3. 効かないからもう1錠飲んでいい?

→A. ダメです!

決められた量より多く飲むと、急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。「いつ」「どのくらいの量」を飲むのか、説明書できちんと確認しましょう。



### 保護者の方へ

1年生の女子を対象に、生理用ナプキン・おりもの用パンティライナーの試用品、生徒・保護者それぞれに向けた「はじめてからだナビ」という冊子等が入った、初経教育セットを9月に配付いたしました。思春期の体の変化や月経との上手な付き合い方等について、ご家庭でお話しする機会にいただければと思います。

### ★今月のまちがいはかし★

7つのちがいをさがそう!



答えは保健室前の掲示板を見てね♪