

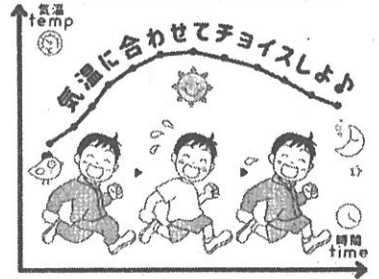
ほけんだより 10月

令和5年
滝ノ水中学校
保健室

10月の保健目標 目を大切にしよう

10月の安全目標 体育大会を安全にやりぬこう

過ごしやすい季節になったと思いきや、急に風が冷たくなり、気温もぐんと下がりました。朝夕と昼間の気温差が大きいこの時期は、体調を崩す人も増加します。天気予報をチェックして、制服のカーディガンやブレザーを持ってくるなど、体温調節ができるように工夫しましょう。

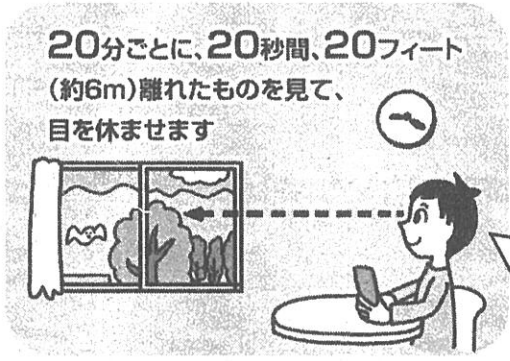


疲れ目 チェック

- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目が乾く
- 目が赤い
- 目の奥が痛い
- 目に異物が入っている感じがする
- まぶたが重い
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- 肩こりがひどい

チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

疲れ目チェックでたくさんチェックが付いた人の中には、テレビやゲーム、スマートフォンを長時間使っている人がいるのではないのでしょうか。近く画面ばかり見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすくなります。テレビやゲーム、スマートフォンなどの画面を見る時は、特に意識をして目を休ませるようにしましょう。



※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、米国眼科学会が推奨しているものです。

「20-20-20ルール」
を知っていますか？

合唱コンの練習が始まりました♪換気をしよう！

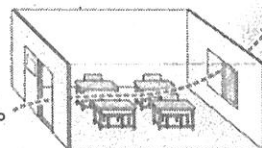
今週から、合唱コンクールに向けて授業後の練習が始まりました。今年は、マスクの着用や人数の制限などがほとんど無くなって初めての合唱練習で、感染症の流行が心配されます。そこで、予防のために、特に実践してほしいのが「換気」です。



換気のポイント

①対角線の窓とドアを開けよう！

対角線の窓とドアを開けることで、風の入口と出口がつくれ、効率よく部屋全体の空気が入れ替わります。



空気の通り道を作ろう！

②CO2モニターを活用しよう！

教室にCO2モニターが置かれているのを知っていますか？二酸化炭素濃度を知ることで、教室の空気がどの程度汚れているかが分かります。感染症の予防には、二酸化炭素濃度を1000ppm以下に抑えることが効果的だと言われています。

1000ppmを超えたら、積極的な換気を！



10月17日~23日は「薬の健康♡の週間」

体調不良で保健室へ来た人に、薬を飲んだか聞くことがあります。「どんな薬を飲んだの?」と聞くと「分かりません」「兄弟の薬をもらいました」と答える人がいて、驚くことがあります。

病院で出された薬は、その人の症状や、病気の原因、年齢などに合わせて作られています。他人の薬を服用した場合、同じ症状であっても、正しい効果が出なかったり、副作用を起こしてしまったりすることもあります。説明書を読んで、何に効く薬なのかを知っておくこと、そして、他の人の薬をもらったり、あげたりしないようにしましょう。薬を正しく効果的に使って、健康管理ができる人になれるといいですね。

必ず守って! 薬の飲み方



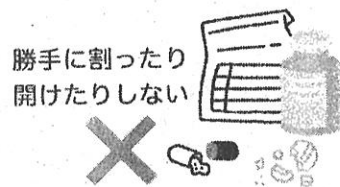
用法・用量を守る



水かぬるま湯で飲む



処方薬はあげない・もらわない



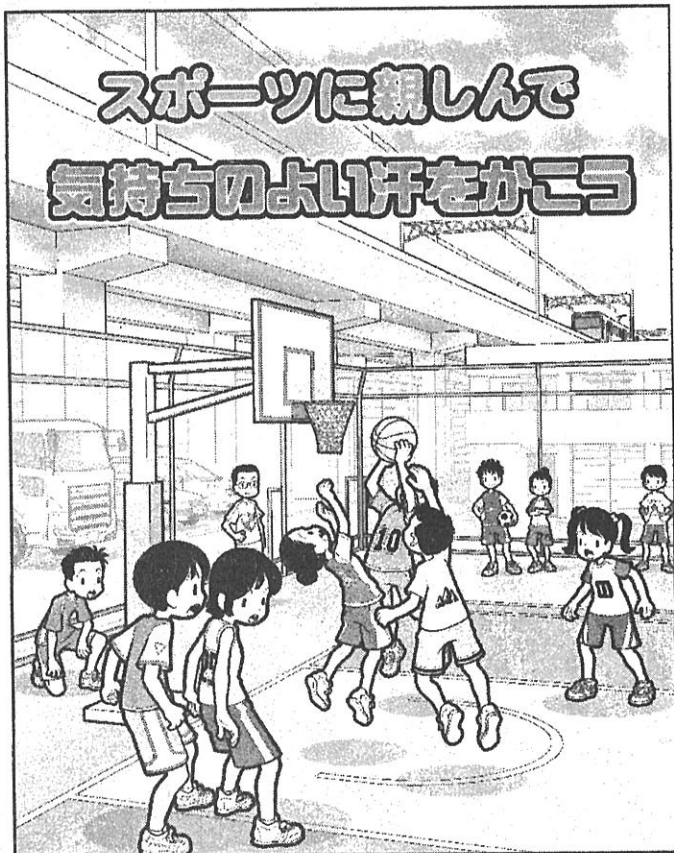
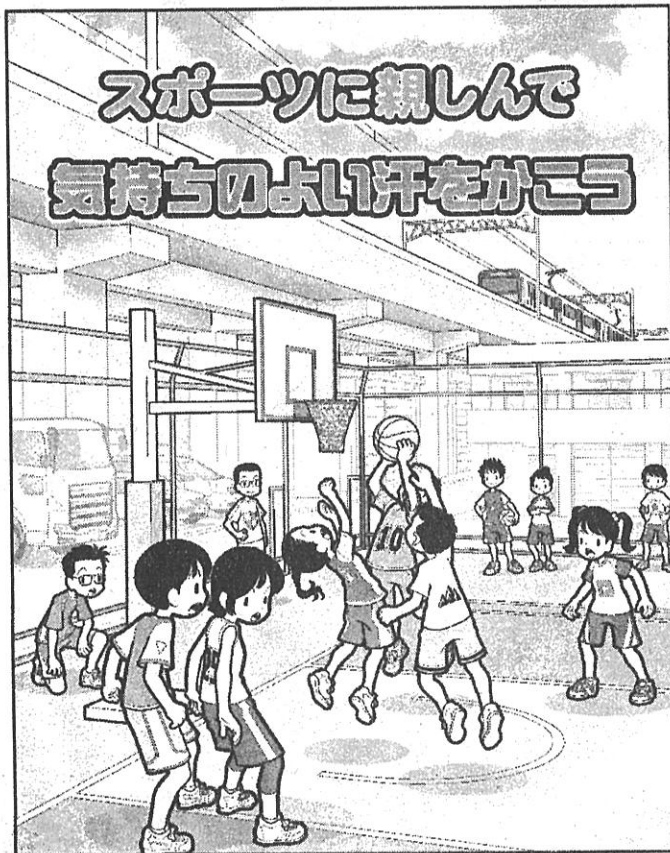
勝手に割ったり開けたりしない

保護者の方へ

1年生の女子を対象に、生理用ナプキン・おりもの専用シートの試供品、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、ご家庭でお話する機会にさせていただければと思います。

★今月のまちがいはなし★

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♪