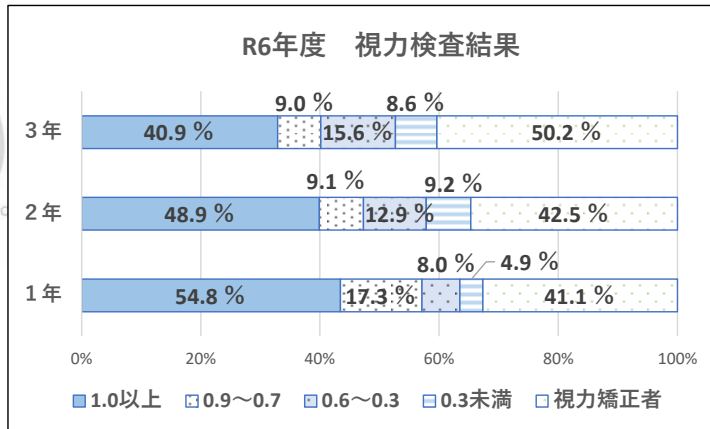


ほけんだより 10月号

R6年度
石井中学校
保健室より

10月に入り、肌寒く感じられる日も増えてきました。朝晩との気温差が激しいため、体調を崩しやすい時期でもあります。夏服から冬服への衣替えをしたり、お風呂でしっかりと温まったりして、風邪をひかないよう注意していきましょう！



10月10日は、目の愛護デーでした。みなさんは自分の目を大切にできていますか？

右上のグラフは、4月の健康診断で行った石井中学生の視力検査の結果です。学年が上がるにつれて、視力B（0.9）以下の人やメガネ・コンタクトレンズで矯正する人の割合が増えていることが分かります。

大切な目を守るためには、スマホの使い方や使用時間を守ることが重要です。長時間メディアを使用した時は適度に休息をとり、目を休ませるよう心がけていきましょう。また、見え方に変化を感じたら、すぐに眼科へ行って検査を行いましょう！

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。

10月17日～24日は



薬の飲み方 NG 集



①飲む時間や量を守らない



薬は、種類によって飲む時間や量が決められています。特に、医師から処方されている薬を、自分の判断で服薬を中断したり、飲む量を変更したりしないでいきましょう。効き目が変わってしまったり、副作用が現れやすくなったりします。

②友達に薬をあげる・もらう



医師に処方された薬を人にあげることは法律で禁止されています。さらに、初めて飲む薬の場合は、アレルギーなどの心配もあります。友人に薬をあげたり、もらったりしないように気をつけましょう

③ジュースや牛乳で飲む



薬の効き目が変わってしまう可能性があります。必ず水やぬるま湯、お茶で飲みましょう。

保健室で薬をあげることは法律で禁止されています。頭痛や腹痛がよく起こる人や持病がある人は、常に自分で持っておくようにしましょう！

風邪を引いたら 熱が出るのはなぜ？



風邪のウイルスが体の中に入ってくると、脳が体温を上げる指令を出し、熱が出ます。ウイルスが悪さをしているというより、体の防御反応として発熱しているんですね。病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほうが働きがいいので、発熱したほうがウイルスと

の戦いが有利になるとも言われています。発熱したらしっかり休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援しましょう。一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が負けてしまうかもしれません。病院を受診し、必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。

