

ほけんだより

第 6 号
H27. 10. 6
東華中学校

朝晩は、だいぶ寒くなり、日中との気温の差が激しくなっています。日中にかいた汗をそのままにしておくとカゼをひきやすくなります。汗の始末をしっかりと行い、気温に合わせて衣服を調節するように準備を行いましょ。また、秋は過ごしやすいため夜長をしてしまいがちです。疲れをためないように、早く寝るようにしましょ。3年生も今から朝型生活に切り替え、入試をベストコンディションで受けられるように、生活リズムを整えておきましょ。

◆◆◆◆ 今からはじめる かぜ予防 ◆◆◆◆

●衣服の調節



●よく食べ、よくカラダを動かし、よく寝る



●外から帰ったらうがい・手洗い



●ストレスをためない



10月17日
~10月23日

薬と健康の週間

『薬物乱用』という言葉から、みなさんは、覚醒剤、大麻、危険ドラッグなどの法律で禁止されている薬物を思い浮かべるとおもいます。これらは、依存性をはじめとして心身に深刻な影響をもたらす、その広がり大きな社会問題になっています。

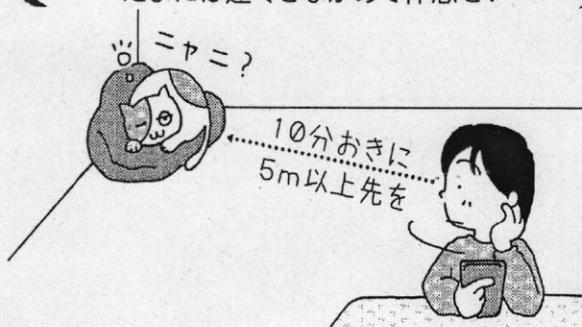
しかし、普段から私たちの身近にある薬も、用法・用量を守らなかつたり、本来の目的とは違う使い方をすれば、それも『薬物乱用』になります。薬を使う時は、病院でしっかり診てもらい、症状・病状にあったお薬を使用しましょ。くすりには副作用がありますので、すぐに薬に頼らず、薬以外の対処方法を見つけることも大切になります。また、友達同士でもくすりの貸し借りはゼツタイにやめましょ。渡した人は、相手の命に責任を持つことになります。安易な親切は、相手のためにならないこともあります。それぞれが、自分の身体を守るために日頃から健康について考えたり、必要な薬などを持ち歩くようにしましょ。

保護者の方へ

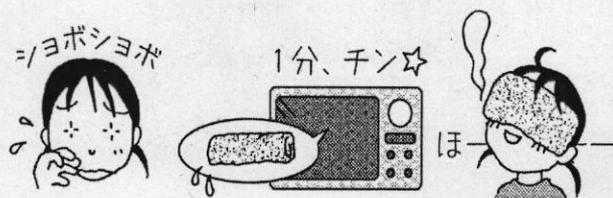
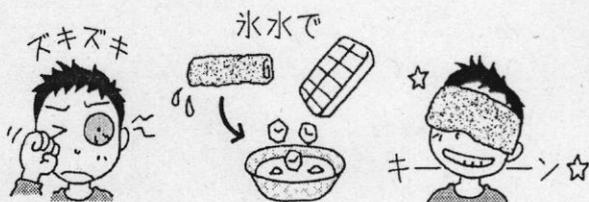
- ◆1年生で貧血検査の該当者へお知らせを配布しておりましたが、検査期限が近づいております。10月14日(水)までになっておりますので、秋休みにぜひ受診してください。
- ◆黒板の文字の色が見えにくいなどの色の見え方で不便さを感じているお子様がいらっしゃら、保健室へご相談ください。
- ◆春の健康診断で検査・治療の必要なお子様に『治療勧告書』を配布しておりましたが、治療が終わりましたら、学校に報告書を提出してください。病院受診がまだのお子様に秋休み前に再度お知らせを配布させていただきますので、早めに病院で診てもらうようにしてください。

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど
たまには遠くをながめて休憩を！

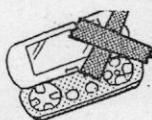


目の愛護デー 目にやさしい生活を

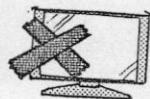


目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

目がかわく、ショボショボする...
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン!
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。



『口のつく日は、プチメディアデー』



目の健康を
考えて! **パソコン・スマホ・タブレットを使う時は...**

☆30分~1時間ごとに15分
くらい目を休めよう

★まばたきの回数を
意識して増やそう

☆目を温めてみよう
(血行が良くなります)



こんなことはありませんか？

◎目がしょぼしょぼする

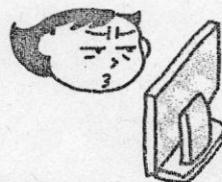
◎涙が止まらない。

◎頭が痛い。吐き気がする。

◎画面を見るときに、目を細めたり近づき過ぎたりする。

◎目が痛い。赤くはれぼったい。

◎肩や首がこる。



ハイの多い人は、注意しましょう

目の
疲れ
チェック