

ほけんだより 10月

10月号
登米総合産業高校
保健室

第2回考査が終了し、来週末はいよいよ産業祭ですね！昨年度よりも新型コロナウイルス感染症に関する制限が緩和され、今年度は一般公開の日も含めて2日間実施できる予定となっています。手指消毒の徹底やごみの始末などの衛生管理をしっかり行い、楽しい行事にしましょう。

10月10日は「目の愛護デー」



最近ではスマートフォンやタブレットなどを使用する機会が多くなりましたが、皆さんは目を休める時間をつくることができますか？目を酷使することは、眼精疲労や視力低下につながる恐れがあります。自分の目を守るために目を休める時間をつくり、気になる症状があれば眼科を受診するようにしましょう。

疲れ目解消
4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。

遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。

あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。

眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。

5以上→ドライアイかも!?

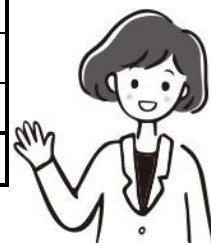
- 目が疲れやすい
- 目がゴロゴロする
- 目が重たい感じがする
- 目が乾いた感じがする
- 目やにが出る
- 目が痛い
- 涙が出る
- ものがかすんで見える
- 光をまぶしく感じやすい
- 目が赤い
- 目がかゆい
- なんとなく目に不快感がある

大切な を守るために

※「健」2022-10月号（日本学校保健研修社）よりダウンロードしたものであるため、振り仮名が付いた状態となっています。ご了承ください。

9月の保健室利用状況

| | 1年 | | 2年 | | 3年 | | 全校 | | |
|----|----|---|----|----|----|----|----|----|-----|
| | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 計 |
| 内科 | 5 | 5 | 6 | 10 | 29 | 23 | 40 | 38 | 78 |
| 外科 | 1 | 1 | 6 | 2 | 19 | 15 | 26 | 18 | 44 |
| 相談 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 | 2 |
| 計 | 6 | 7 | 12 | 12 | 48 | 39 | 66 | 58 | 124 |



今月は6月の141名に次いで多い利用者数で、124名の利用がありました。長期休み明けであり、季節の変わり目でもありました。今後はますます気温が下がっていきますので、体調を崩さないように気を付けましょう！

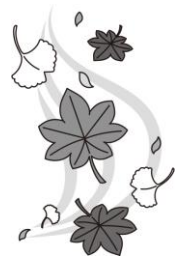
カウンセリング

今後のカウンセラー来校日

【10月12日(水)】【10月26日(水)】【11月8日(火)】【11月15日(火)】

カウンセリングを受けるには、予約が必要です。

希望する場合は、担任の先生、福祉科の高橋郁恵先生、または保健室までお知らせください。



正しく薬を飲めていますか？

10月17日～23日は、「薬と健康の週間」です。薬にはそれぞれ正しい用法・容量がありますので、必ず添付文書を読んでから服用するようにしましょう。

NG 牛乳やジュースで飲む

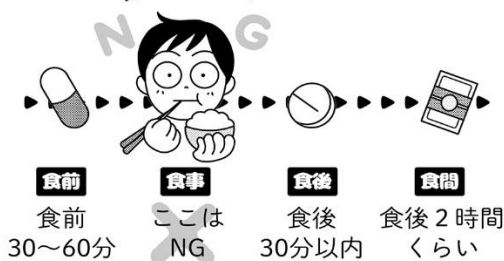
おなかに入れば いっしょでしょ？



クスリの効き目が変わってしまうことがあります。

NG 食事と一緒に飲む

食間？食事中？



食事中=食間ではありません！ それぞれ決められたタイミングがあります。

薬の使い方NG集

NG たくさん飲む

早くなおりますように～！

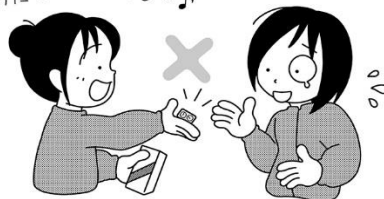


急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

正しく使いましょう。
読んで、用法・容量を守って
かありません。説明書をよく
間違った使い方はリスクでし

NG あげる

わたしの、あげる～♪



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、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。

朝の光を浴びよう

最近、何となく元気がない、やる気が出ない...という人はいませんか？ その原因は、季節のせいかもしれません。実際、毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬期に多いこと

から、「ウインターブルー」とも言われています。

その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起きたら、まずカーテンを開け、おひさまの光を浴びて、元気に一日をスタートしましょう。

