

# ほけんだより 10月

10月号  
登米総合産業高校  
保健室

## 10月17日~23日は「薬と健康の週間」

現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のためには…？

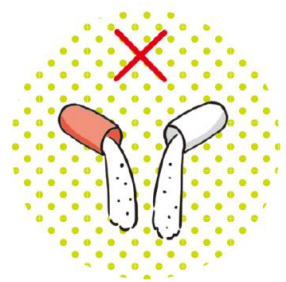
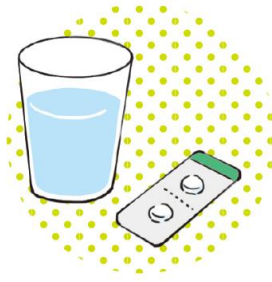


● 使う前に説明書（効能書き）をよく読む



● 用法・用量を必ず守る

● 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で



● カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない

### 薬は指定されたタイミングを守って飲もう



**食前**

食事

**食後**

**食間**

飲むときはコップ1杯の水かぬるま湯で!

食事

● 食事の1時間~30分前  
(胃の中に食べ物が入っていないとき)



● 食事のあと30分以内  
(胃の中に食べ物が入っているとき)

● 食事と食事の間で、食事を終えて約2時間後  
(食事の最中ではない)



※「健康教室10月号」(東山書房) からダウンロードしたものです。

## 10月10日は「目の愛護デー」

近視は世界全体で増加中！

高校生の「裸眼視力 1.0 未満 (B~D)」の割合は、**70.81%**

(本校の「裸眼視力 1.0 未満」の割合は、**65%**)

視力低下を防ぐために…



スマートフォンやタブレットなどを使用するとき、  
勉強や読書などをするときは…

- ・部屋を**明るく**する
- ・正しい**姿勢**で座る
- ・**30 cm**以上目を離す
- ・疲れたら**休憩**する(1時間経ったら5分程度休憩)



夜は質の良い睡眠を！

視力検査で受診勧告が出ている生徒の皆さん、  
気になる眼の症状がある生徒の皆さんは、  
早めに眼科を受診しましょう！

## 9月の保健室来室状況

	1年		2年		3年		全校		
	男	女	男	女	男	女	男	女	計
内科	36	10	38	24	5	6	79	40	119
外科	16	9	7	3	7	9	30	21	51
相談	1	2	2	4	0	2	3	8	11
計	53	21	47	31	12	17	112	69	181



頭痛や吐き気などの症状が多く見られました。季節の変わり目なので、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

【11月7日(火)】【11月14日(火)】【12月5日(火)】【12月12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、体育科の秋山賢悦先生又は、保健室までお知らせください。

