

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

● 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

● 用法・用量を必ず守る

※人によって合う薬・合わない薬があるため、友達から薬をもらうことはNGです！

薬は指定されたタイミングを守って飲もう

食前

● 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）

食後

● 食事のあと30分以内（胃の中に食べ物が入っているとき）

食間

● 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）

飲むときはコップ1杯の水かぬるま湯で！

10月10日は目の愛護デー

「裸眼視力 1.0 未満 (B~D)」の割合

全国 (R4) : **71.6%** 宮城県 (R4) : **74.5%**

全国・宮城県の平均と比べて、本校の低視力者は少なくなっています！

本校 : 66.9% (昨年度は 65%)

視力低下を防ぐために、スマホやタブレットを見る時は...

①部屋を明るくする



②姿勢を良くする



③使用機器の明るさを調節する



④30 cm以上目を離す

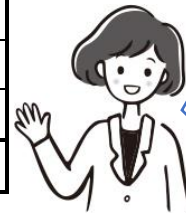


⑤30分に1回は休憩、20秒以上遠くを見る



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	30	26	80	15	25	17	135	58	193
外科	8	17	20	6	11	5	39	28	67
相談	4	3	6	1	1		11	4	15
計	42	46	106	22	37	22	185	90	275



頭痛の症状が多く見られました。また、新型コロナウイルス感染症の罹患者が約60名いました。

カウンセリングについて

カウンセリングを受けるには予約が必要です。

カウンセリングを希望する場合は、担任の先生や体育科の秋山賢悦先生、または保健室までお知らせください。

【今後の来校日】

10月28日(月)
11月11日(月)
11月18日(月)



寒暖差に注意しよう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込むな〜と感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、寒暖差疲労に悩んでいませんか？

実は、私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差

疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることです。体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ま



せることも大切です。

秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体を労わってあげましょう。

※「健康教室10月号」(東山書房)よりダウンロードしたものです。