

保健だより

南河原中 保健室
No.7
2017.10.2

体育祭には、どのクラスもすべての競技を一生懸命に取り組んでいる姿がとても印象的でした。特に南中ソーランは観ている側に感動を与えてくれました。みなさんにとっても、素敵な思い出の一日になったのではないのでしょうか。

10月はいよいよ新人戦、中間テスト、校内音楽会と大きな行事が目白押しです。充実した日々、後悔しない日々が送れるよう、時間を有効に使いましょう。



10月10日は目の愛護デー

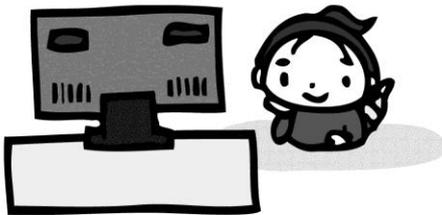
最近では「スマホ老眼」という言葉もあるように、日常生活の中で使用している電子機器による弊害が、目の健康をおびやかしています。

急に「黒板が見えにくい」と感じたり、「手元を見る時にぼやける」といった症状がある場合には、早めに眼科を受診しましょう。

また、目のかゆみや痛みは、「ドライアイ」が疑われることもあります。一生使う大切な目です。目の健康を守る生活を送りましょう。

め つかれ目、しりよくがさが下がる…どうしてかな？

▲ ^みねそべてってテレビを見ている



▲ ^{べんきょう}勉強するときのしせいがよくない



▲ ^{ほん よ}くらいところで本を読んでいる



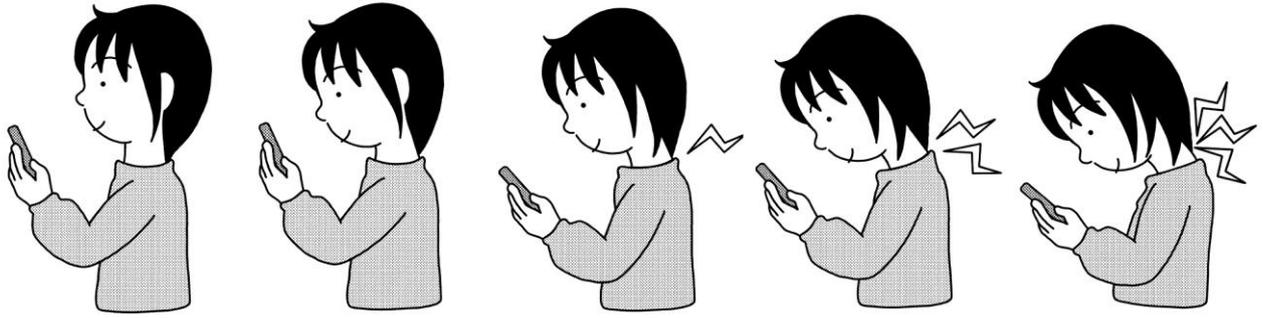
▲ ^{なが じかんつか}ケータイ・ゲームを長い時間使っている



4月の定期健康診断の結果、視力の勧告書が配られていて、まだ専門医を受診していない場合には、早めに受診をしましょう。

成長期は、視力の変動が大きいので、専門医から指示されている次の受診期間、メガネやコンタクトの使用方法などは、しっかりと守りましょう。

急増! スマホ首 あなたはどこにあてはまる?



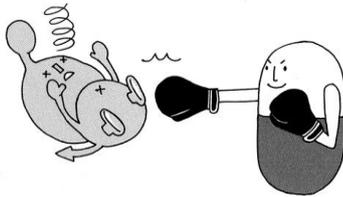
(頭痛、肩こり、首こり、めまい、手のしびれ…、そんな症状はありませんか?
自分でチェックするのは難しいので、お友だち同士で「角度チェック」してみませんか?)

気になる症状がある場合には、使用する時間を見直しましょう。
長時間使用で体にいいことはありません。

薬と健康の週間 10月17日~23日

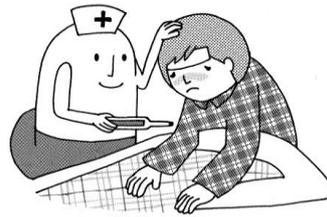
「薬」の役割ってなんだろう?~正しく使うために~

細菌やウイルスを
おさえる



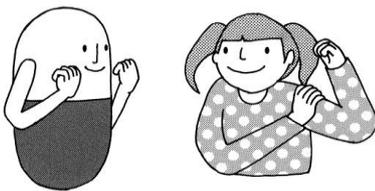
さまざまな病気の原因となるのが細菌やウイルスです。薬には、細菌やウイルスをおさえて、取りのぞく役割があります。

症状をやわらげる



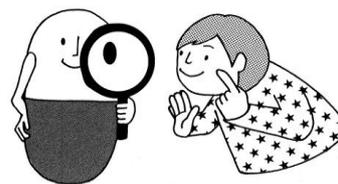
熱や痛み、だるさなどのからだの症状だけでなく気分がすっきりしないといった心の症状をやわらげる役割もあります。

抵抗力を高める



からだの抵抗力を高めたり、病気にかかるのをふせいだります。

からだの状態を知る



病気にかかっているかや病気の状態を調べる検査でも薬が使われることがあります。

薬を飲む時には、決められた用量・用法を守りましょう。効かないからといって、量を増やしたり、飲む回数を増やしたりしてはいけません。

また、必ず水がぬるま湯で服用しましょう。ジュースなどで飲むと、薬の持つ効用が妨げられてしまいます。

手洗い石鹸変えました

9月より、校舎内の流しに、ポンプ式の手洗い石鹸を設置しています。生徒の皆さんからは、「以前よりもしっかり手を洗うようになった」「気持ち良く手が洗える」という意見を多く聞いています。多くの感染症の予防の基本は石けんによる手洗いです。ぜひ活用してください。

