

保健だより

南河原中 保健室
No.7
2021.10.1

緊急事態宣言が明け、のんびりペースからフル回転になってきます。慣れるまで大変かもしれませんが、まずは生活リズムを整えて、疲れを残さないようにしましょう。

今月は、中間テストや体育祭と大きな行事があります。どちらも全力で取り組めるよう、今から準備をして、後悔しないよう時間を有効に使いましょう。

日が暮れるのが早まります。交通事故にはくれぐれも注意しましょう。



10月10日は目の愛護デー

最近では、日常生活の中で使用しているスマホやPC等の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。



アイレンジャー参上! 大切な目を守るんジャー!

4月の定期健康診断の結果、視力の勧告書が配られた人で、まだ専門医を受診していない場合は、早めに受診をしてください。

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。

ふとんまわり、
スッキリしてる??



お風呂に入って
あたたまろう。



秋の 夜長



眠ぐっすり ろろう。

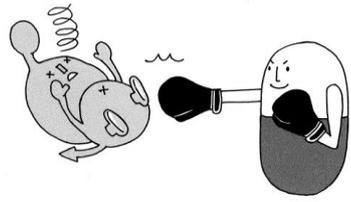


やっと涼しくなり、寝苦しさからも解放されました。
毎日、しっかり睡眠をとって、充実した日が送れるようにしましょう。

薬と健康の週間 10月17日~23日

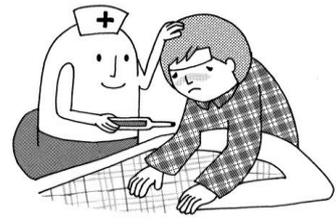
「薬」の役割ってなんだろう?~正しく使うために~

細菌やウイルスを
おさえる



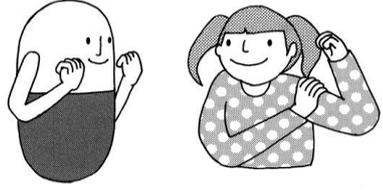
さまざまな病気の原因となるのが細菌やウイルスです。薬には、細菌やウイルスをおさえて、取りのぞく役割があります。

症状をやわらげる



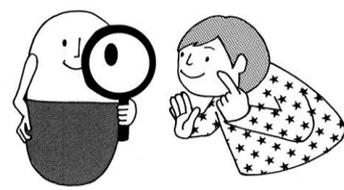
熱や痛み、だるさなどのからだの症状だけでなく気分がすっきりしないとといった心の症状をやわらげる役割もあります。

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。
- 必ず水か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。
- 病気を治すには十分な休養と睡眠・栄養が不可欠です。薬は健康のサポート役です。