



だんだんと朝夕は涼しくなり、秋らしくなってきました。秋はおいしい食べ物がたくさんあるうえに、涼しくなって食欲も増すので「食欲の秋」ともいわれます。いろいろな食べ物をしっかり食べて、暑さで弱った身体を元気づけ、中間考査や文化祭の準備をしていきましょう♪

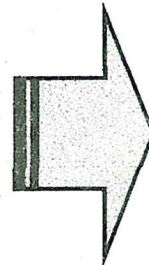
《10月の保健関係行事》

日時	行事	備考
10/15(月)午後	スクールカウンセリング	希望者は7日前までに担任または保健室まで連絡して下さい

10月10日は「目の愛護デー」

こんな症状はありませんか？

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目がショボショボする | <input type="checkbox"/> ぼやけて見える |
| <input type="checkbox"/> 目が乾く | <input type="checkbox"/> 涙が出る |
| <input type="checkbox"/> 目が赤くなる | <input type="checkbox"/> 光がまぶしい |
| <input type="checkbox"/> まぶたがピクピクする | <input type="checkbox"/> 頭が重い、痛い |
| <input type="checkbox"/> 首や肩がこりやすい | |



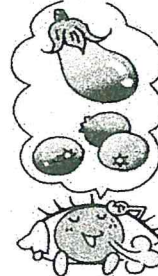
目に“やさしい”生活をこころがけましょう！

- 本を読んだり勉強をしたりするときは部屋を明るく。
- ノートや本に直射日光が当たらないようにする。
- 前髪が目にかからないようにする。
- ゲームやスマホは30分ごとに10分休憩する。
- テレビやゲームは時間を決めてする。
- 姿勢をよくする。
- たっぶり睡眠をとる。
- 目に優しい食べ物を摂る。
- 遠くを見たり、目の体操をしたりする。
- 40度くらいの蒸しタオルで目を温める。



アントシアニン

目の疲れをとる



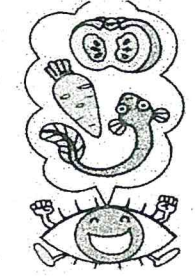
ルテイン

目をダメージから守る



ビタミンA

粘膜を元気にする
見る力を守る



疲れ目にオススメ目の体操・・・目が疲れた時にやってみましょう！



あんな目・こんな目・・・生きものの目の不思議

★光る! ネコの目★

暗いところでらんらんと光るネコの目。これは、光を反射する「タペタム」という仕組みが目に備わっているから。タペタムのおかげで、ネコは暗いところでも周りが見えるのです。



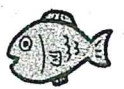
★いっぱい! 昆虫の目★

トンボやチョウなどの昆虫の目は、よく見るとアミのようです。実は、この細かい1つひとつが全て目なのです。広い範囲が見えるため、エサになる生き物や敵が近づいてくると直ぐわかります。



★閉じない? さかなの目★

多くの魚には『まぶた』がないので、目はつぶらず、いつも開けっ放しです。「じゃあ、眠る時は?」、もちろん魚だって時々眠っていますが、目は開けたままなのです。



10月17日~23日は「薬と健康の週間」…薬は正しく服用しましょう!

☆添付文書(説明書)をしっかりと読みましょう。薬剤師の指導を受けましょう。

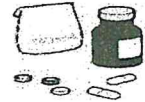
☆用法・用量を正しく守りましょう。

☆服用時間を守りましょう。(薬は指定された時間帯に飲まないとも効果が薄れたり副作用が生じることがあります)

食前・・・胃の中に食べ物が入っていない時【食事の約1時間前】

食後・・・胃の中に食べ物が入っている時【食後30分以内】

食間・・・食事と食事の間【朝食と昼食の間など】 ※食事のことではありません



☆併用を避けましょう。病院で処方された薬と市販薬を併用すると、副作用が生じる危険性があります。自分で判断せず、医師や薬剤師に相談してから服用しましょう。

☆病院で処方された薬を、他人に渡したりもらったりしてはいけません。病院で処方される薬は、診察を受けた人専用の薬です。また、市販薬も人によっては合う合わないがあるため、簡単に貸し借りをしてはいけません。必ず自分専用の薬を持っておきましょう。



薬を飲む時は、
水が白湯で!



分からないことや
不安なことは薬剤
師に相談する!



薬のやり取りはダメ!
自分の薬は自分だけの
もの!



使用期限
2019.10
使用期限をチェッ
ク
しましょう!

7月~10月は、
ハチの活動期
です。ハチの攻
撃から身を守
りましょう!



出会った時はゆっくり
とその場を離れる。



大声を出さない



黒っぽい服を避ける



甘い匂いに注意

スズメバチに注意!

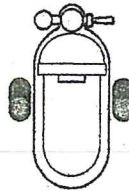
この時期は教室にハチが入ってくる可能性があります。あわてないでハチを刺激せず、近くの先生に知らせましょう。

トイレ使用のマナーを守りましょう!

2学期に入り、トイレの使い方についての苦情が2件ありました。トイレや手洗い場は、みんなが使用する場所です。不快な思いをしないよう、一人一人が気をつけて使用しましょう。

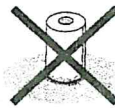
◎和式便器の使用は、前の方にしゃがむようにしてください。

便器の中に排泄物(尿・便)が入る位置にしゃがみましょう。もし、尿や便で床を汚してしまったら、自分で掃除をして、次にトイレを使用する人に不快な思いをさせないようにしましょう。「誰かが掃除してくれるだろう」、そんな気持ちは、とても残念です。



◎トイレットペーパーはペーパーホルダーに取り付けてください。

トイレットペーパーを使い切った時は、予備のトイレットペーパーを必ずペーパーホルダーに取り付けましょう。ペーパーホルダーに取り付けないで床にトイレットペーパーを置くことは、とても不衛生です。



誰でもきれいなトイレを使いたいですよね。次に使う人のことを
思って、きれいに使用しましょう!

治療 しましたか?

1学期に歯科や視力で治療をするように書類をもらった人は、早く治療を終わらせ、治療証明書を保健室へ提出してください。3年生は卒業までに治療を済ませて就職・進学しましょう。



朝夕は肌寒さを感じる
ようになりました。

鼻水やのどの不調を訴える人も
います。うがい手洗いをしっか
りして、三度の食事をしっか
りとり、夜は暖かくして早めに

休むように心がけ
ましょう。(*_*)

