

ほけんだより 10月号

福山高等学校 保健室



10月の保健目標

目に優しい生活を心がけよう！



「暑い」から「寒い」へ・・・



過ごしやすい季節になったと思いきや、急に風が冷たくなり、気温もグンと下がったり・・・冬の気配を少しずつ感じるこの時期。福高保健室には早速、喉の痛みや鼻水等、風邪症状を訴える生徒が増えてきました。今冬は、新型コロナウイルスに加え、季節性インフルエンザの同時流行も懸念されています。

睡眠・食事をしっかりと、免疫力を上げておきましょう！！



10月10日は「目の愛護デー」



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



近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くの物がみえにくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことにも気をつけましょう！

目を休めるためにも



早く寝よう

テレビを見るときは座って



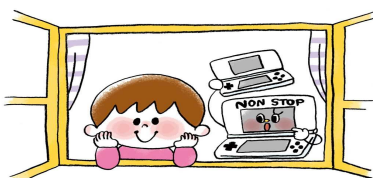
画面から離れて

スマートフォンや本から



30 cm～40 cmは目を離す

ゲームをするときは



休憩&まばたきを！

本を読むときは



明るい場所で

前髪が長い人は



ピンで留めるかカットを

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！



目線を上に2秒



目線を下に2秒



目線を左に2秒



目線を右に2秒



ギュッと閉じて、パッと開く



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！



飲み薬の飲み方とタイミングをチェック

飲み方

ジュースや牛乳はNG。
水かぬるま湯で



病院で出された薬は
「あげない」「もらわない」



用法（飲み方）・
用量（飲む量）を守る



わったり
開けたりせずに飲む



飲むタイミング



食前…食事の20～30分前
食後…食事が終わって20～30分後まで
食間…食事と食事の間
(食事の2時間後くらいがめやす)
頓服…症状が出たときに必要に応じて

飲み忘れてしまったら

「忘れちゃったから、次にまとめて2回分」など、自分勝手な判断は危険です。飲み忘れたときにどうすればよいかは薬によってちがうので、おうちの人に知らせて、お医者さん・薬剤師さんに確認するようにしましょう。

『結核』という病気を知っていますか？



結核は日本の重大な「感染症」です。「昔の病気」というイメージの強い結核ですが、日本では今でも1年間に1万人以上の方が結核を発症しています。1日に35人の新しい患者が発生し、1日に5人が命を落としています。結核は「結核菌」の感染で起こります。最初は風邪に似た症状で始まりますが、下のいずれかに当てはまる場合は早めに受診しましょう。

9月24日～30日

結核予防週間

2週間以上、せきやタンが続くようなら要注意！



- ☑ 咳の絡む咳、微熱、身体のだるさが2週間以上続いている
- ☑ 体重が減ってきた
- ☑ なんとなく食欲がない
- ☑ 近頃、寝汗をかいている



＝ 保健室からの連絡 ＝



★歯科検診の結果配布後、まだ歯科医院を受診した報告書を提出していない生徒がいます。治療を済ませて早めに保健室へ提出してください。

★近頃、トイレトーパーを床に置くなど不衛生な使用状況があるようです。自分の家でも同じようにしますか？福山高校のトイレはいつ誰が使用しても綺麗なトイレであるよう少しの気遣いと心配りを忘れないようにしましょう。

★スクールカウンセラー来校日時・・・ 10/21(金) 9:30～ 10/27(木) 13:30～
11/24(木) 13:30～ 12/9(金) 13:30～

