

寒暖の差が激しい今日この頃。かぜ症状や腹痛を訴えて保健室に来室する人が増えています。これから冬にかけては、これまで以上にインフルエンザなどの感染症が心配な季節となります。今から病気に負けない体力を養うとともに、手洗い・うがいを習慣にして予防につとめていきましょう。ウイルスは手についたものが、食事の時や、何気なく手で口元や鼻や目をこすったりする動作によって体内に入っていきます。そのような動作が癖になっている人は気をつけたいものです。また、爪が長い人は清潔を保つために短く切るようにしましょう。

携帯ゲーム・ゲーム機の遊び方

目を大切に!

照明 距離

目をつ近づけすぎない

休憩 1時間ごとに10~15分休む

明るい場所で遊ぶ

★強い光や点滅に注意。
気分が悪くなったら、すぐに使用を中止してください。

★街中では控えめに。
特に「歩きながら」は周囲とのトラブルや事故のもとです。

10月17~23日は薬と健康の週間

くすり 7日 回

薬の使い方、もう一度チェック

用法・用量を | しっかり守ろう!
飲むときは水、またはぬるま湯で!

処方薬の受け渡しは絶対ダメ!

薬じゃなくても効果アリ??

「プラセボ (プラシーボ)」

本来は治るはずのない痛みが何となく和らいできたような感じがしてくるという現象が実際に起こるのです。医学的な研究によると、自覚症状だけでなく客観的な症状の改善が見られる、つまり本当に効き目が現れることもあるとか。

例えば、胃痛を訴えている人に「よく効く胃薬です」といって、いかにも薬っぽい包みに入った白い粉一実はただの小麦粉一を渡して、飲んでもらったとしましょう。すると、胃薬を飲んだつもりになって、

「病 (やまい) は気から」といいますが、体と心がそれぞれの健康において深くつながっていることを示しているといえますね。

目の疲れをとる眼球体操!

眼球体操は、眼球とその周りの血の流れをよくして、緊張している筋肉をほぐします。

①目を強くつぶる ②目を大きくあける ③上を見る ④下を見る ⑤右を見る ⑥左を見る

1年生及び1学年保護者の皆様へ 「貧血検査」日程変更のお知らせ

9月に貧血検査についての希望調査を行いました。検査の日程を下のとおり変更いたします。よろしくお願いいたします。

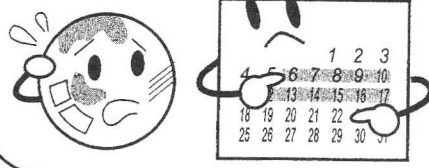
《希望調査時の日程》10月26日(金) ⇒ 《変更後》11月28日(水)

コンタクトレンズを使うときの注意

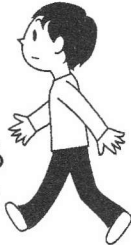
装用時間を守る
(終日装用レンズを
つけたまま寝ない)



使用期限が過ぎたレンズを
使い続けない



定期検査を受ける
(異常を感じたときは
すぐに受診する)



洗浄・すすぎ・
保存など、
指示された
ケアを適切に行う



最近、ソフトコンタクトレンズ
の利用者に、アcantアメーバ
角膜炎という目の感染症にかか
る人が増えています。

レンズのケアを正しく行うとと
もに、レンズケースについても
毎日洗浄・乾燥をし、定期的に
交換することが大切です。



中学生くらいから使用者が増えてくるコンタクトレンズ。コンタクトレンズは医療器具です。

●使用している人は、上の注意事項を守れていますか？

●これから…と考えている人も、管理をしっかりできるのか、もう一度よく考えてみましょう。
コンタクトレンズについて詳しく知りたい人には、小冊子を差し上げています。養護教諭へ
声をかけてください。

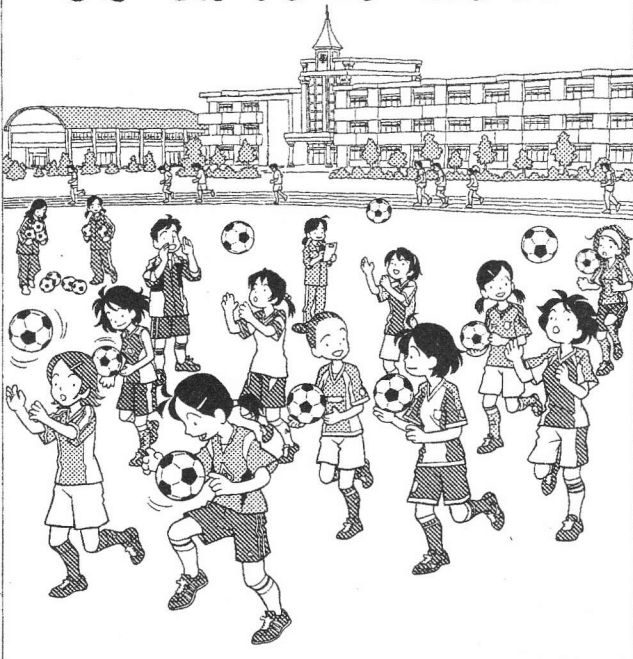
まちがいさがし

7

つのまちがいを
さがそう!

運動の前後に

ウォームアップ&クールダウン



運動の前後に

ウォームアップ&クールダウン

