

保健だより10月

今月の保健目標
目の健康について
理解しよう

H30・10・1 流山市立おおたかの森中学校 保健室

涼しさを感じる時間が増え、寒暖差の大きな季節となりました。「明け方の寒さで目が覚めた」という声を耳にするようになりました。さて、みなさんは夜しっかりと眠ることができていますか？保健室に来室する生徒には、睡眠不足や朝食を食べていないという様子が多くみられます。県内ではインフルエンザの児童生徒が増えてきています。生活習慣を見直して、実りの多い秋にしましょう。

10月10日は目の愛護デー

目にやさしい生活を心がけよう

勉強や読書をするときは



- 本やノートから目を30センチ以上離しましょう
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう
- 部屋を明るくしましょう
- 1時間ぐらいで10分ほどの休けいをとりましょう

日常生活では



- 前がみは、目にかからないようにしましょう
- 目を休ませるために、すいみを十分とりましょう
- バランスのよい食事で、目にも栄養を与えましょう
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう

テレビを見たり、ゲームをするときは



- テレビやゲームの画面は長時間続けて見ないようにしましょう
- ゲームをする時は、一日1時間までにしましょう
- 意識してまばたきをしましょう

17～23日は薬と健康の週間

薬の説明書、何が書いてある？

市販薬に添付された説明書。じっくり読んだことがありますか？効果や用法・用量の他にも大事な情報が。

●副作用

ショック症状など、思いもよらない症状が出ることもあります。

●併用してはいけない薬

効きすぎたり、効果が変わってしまうことがあります。

●取り扱いの注意

保管の仕方にも注意を。水気で分解してしまう薬もあります。

★服薬中に具合が悪くなった時には念のため、処方箋や市販薬の添付文書を持って行きましょう。



すべての薬は「主作用」と「副作用」をあわせ持っています。そのため、効果の持続時間や安全性などを考えた上で、用法・用量が決められています。

薬は、コップ1杯の水かぬるま湯で飲んでください。ジュースやお茶などで飲むと薬の効き目が変わることがあります。また、水の量が少ないとのどや食道などにはりついてしまうことがあります。

使い方を間違えれば、体に悪影響を及ぼす「毒」になることもあります。十分に注意して服用しましょう。

10月の保健行事

4日(木)	3Dスコリオ検診	13:10~15:20 対象 2年生 会場 技術室・技術準備室
25日(木)	歯周疾患テスト・ブラッシング指導	1校時1の1・1の2 2校時1の3・1の4 3校時1の5 会場 各教室 持ち物 歯ブラシ、鏡(自分の口の中を見られる大きさのもの)、タオル
	秋の歯科検診	1~3校時 対象 春の歯科検診でCO、GOがあった生徒 (後日連絡します) 会場 進路室

学校歯科医のそよかぜ歯科医院・山本先生と歯科衛生士(2名)さんが来校され、25日(木)に1年生を対象に歯周疾患テストとブラッシング指導・全学年の一部を対象に秋の歯科検診を実施します。検診後、異常がみとめられた場合には結果のお知らせを配付します。春に実施した健康診断と同様に、手紙を受け取ったら、早めに病院で受診してください。