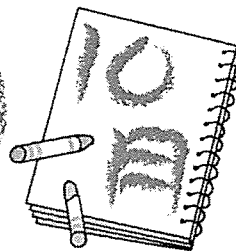


ほけんだより



平安女学院中学校
保健室
2016.10.3

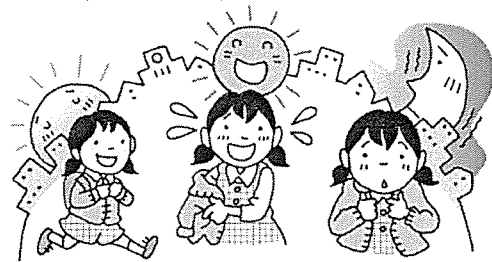
今月の健康目標

目を大切にしよう！ 生活リズムをもう1度見直そう



2学期が始まり1か月が経ちました。暑かった夏もようやく終わりを迎え、朝晩と昼間の気温差が大きくなり、風邪症状の人が増えてきています。

風邪の予防には、外から帰ったら『うがいや手洗いをする』ことや『睡眠をしっかりとる』『食事をバランスよく食べる』習慣が大切です。これらの習慣は、中間テストに向けた準備にもなります。



服で温度調節をしよう

今月の保健行事

★ 10月4日(月)

※日にちが変更になりました
中学3年生「修学旅行前健康相談」
対象者には案内を配布します。

もうすぐ “人権学習会”

それぞれのクラスでしっかりと準備をしてきていることと思います。当日は充実した話し合いが出来るように祈っています。

人権学習会たよりでも触れましたが、皆さんには「健康に生きる権利」があります。

病気を持っているからといって差別することはあってはならないし、病気の際は病院や薬局に行きたいと思うときに行けるような環境でないとはいけません。

ほけんだよりでは毎月、「健康に生きる」ために何が出来るのか知ってほしいと思っています。



☆10月17日～23日 薬と健康の週間☆

いつから大人？薬の場合



薬だけで言うと“大人”になるのは15才以上。それまでは、市販薬なら「小児用」を選びましょう。

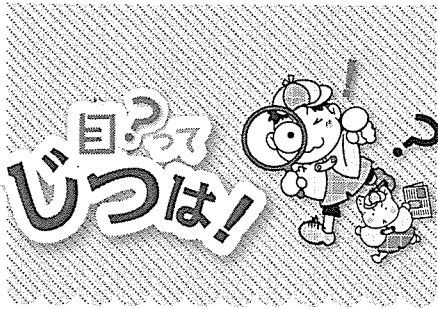
15歳未満は、薬の影響を受けやすい肝臓、腎臓、脳などがまだまだ未熟なのです。

薬によって、子どもが飲む時には大人の量を少なくして服用するものもあります。けれど中には子どもへの安全性が確立されていない成分を含むものもあります。勝手に大人用の薬を減らして飲むのは止めましょう。

どんなに体格がよくても大人と同じになるのは、お酒は20才、選挙は18才、薬は15才になってから。



10月10日は目の愛護デー！



こんな**症状**は
ありませんか？

目の**症状**

Check

- | | |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 目が充血しやすい | <input type="checkbox"/> 外に出るとまぶしい |
| <input type="checkbox"/> 目がかすむ | <input type="checkbox"/> 目が重苦しい |
| <input type="checkbox"/> 目が乾く | <input type="checkbox"/> 目の奥に痛みを感じる |
| <input type="checkbox"/> 目がしょぼしょぼする | <input type="checkbox"/> 涙が出る |
| | <input type="checkbox"/> まぶたが
ピクピクすることがある |



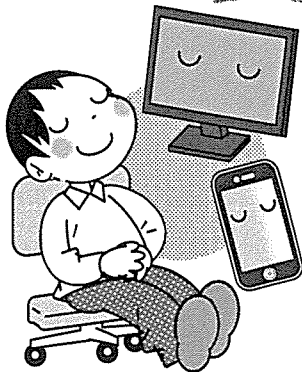
体の**症状**

Check

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 頭が重い感じがする | <input type="checkbox"/> 肩や首がこっている |
| <input type="checkbox"/> 頭痛がする | <input type="checkbox"/> 吐き気がする |
| | <input type="checkbox"/> 全身がだるい |

！
チェックがひとつでもついて、
その症状がずっと続いていたら、
目の疲れが心配です。

疲れ目の**解消**には.....



- * スマホやパソコンを使う時間を減らす
- * スマホやパソコンを使うときは休憩をとる
- * 太陽の光がまぶしいところや暗い部屋でスマホを使わない
- * 眼科で視力が落ちていないか、めがねやコンタクトの度数があっているか調べてもらう
- * なんでもバランスよく食べて、よく寝る



授業中に黒板やノートを見るだけでなく、家でスマホやゲームをする人も多いでしょう。人が目を休める時間は昔よりも減っています。遠くを見る時間を作ったり、スマホやゲームは時間を決めて見たり... 目にやさしい生活をしてみませんか？