

ほけんだより 10月

令和6年10月10日
厳木高等学校
保健室

10月に入り、朝夕はだいぶ涼しくなりました。季節の変わり目で朝夕冷え込む日もあると思います。この季節は空気が乾燥し、ウイルスに感染しやすくなります。手洗いうがいをしっかり行い、体調を崩さないように衣服の調整をしましょう。

また、18日(金)は若杉祭があります。当日に向けて睡眠・食事・運動を十分にやり規則正しい生活を心がけましょう。



10月10日は



10月10日目の愛護デーとなっています。

目に優しい生活



夕方になると、
スマホ画面が
見えにくくなる

スマホ老眼
かも!?

スマホを見た後、
遠くを見ると
ぼやける

スマホの小さい字は
少し離すと
見やすくなる

スマホ老眼とは、長い時間、
スマホを見続けることによって、
目の筋肉が凝り固まり、ピント調整が
うまくできなくなってしまう状態です。
加齢による老眼とは違い、多くは一時的ですが、
スマホの長時間使用には注意が必要です。



前髪を目にかけない



姿勢よく座って読書



適度な明かりで勉強する



ゲームは時間を決めて休む



十分な睡眠をとる



バランスの良い食事をとる

目に優しい
生活をしよう

薬は正しく使いましょう!

たくさん飲めば飲むほど
効果がある?



副作用や中毒症状が
現れることも。
薬は決められた用量を
必ず守りましょう!



未開封なら使用期限が
切れていても大丈夫?



変質したり効果が
低下していることも。
期限の切れた薬は
使わずに捨ててください。



薬の飲み方



飲む時間を守る



飲む量を守る



友達の薬を飲まない



水かぬるま湯で飲む

保健室で

薬は渡せません

「薬ください」と来室する生徒がいます。保健室に飲み薬はありません。痛み止め等は自分で学校に持ってきて自己管理をお願いします。

また、片頭痛や生理痛が酷い人は自分で薬を持ってきて飲むようにしましょう。

他の人からもらうことはやめましょう。