ほけんだより 10月

実りの秋です。春にまかれた種がお米になり、おいしい野菜や果物も育ちました。31日には、学校で収穫した米や野菜を使ってみんなでカレーを作る収穫祭があります。農業学科のある学校ならではの行事です。「食」に感謝すると共に、クラスの交流を深めながらおいしいカレーを作ってください。

また、2年生は11日（水）から3泊4日の修学旅行にでかけ、1・3年生は16日（月）に研修旅行や遠足があります。楽しい行事に体調を崩して参加できないなんてことにならないように“元気”に過ごしましょう。

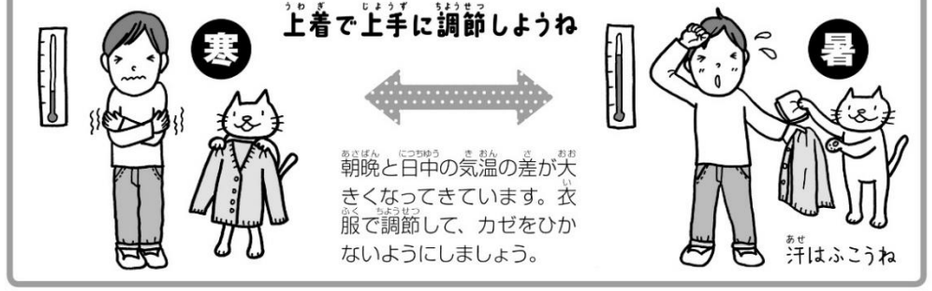
10月の保健目標

目を大切にしよう～10月10日は目の愛護デー～

スマホやゲームを長時間・悪い姿勢・暗い環境で使用しないこと！

季節の変わり目 気温の変化に注意

上着で上手に調節しようね



10月17日～23日 薬と健康の週間

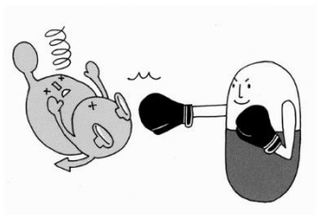
*10月17日～23日*は「薬と健康の週間」です。この機会に「薬」について考えてみましょう。みなさんは、どんなときに薬を飲みますか？おなかが下ったら下痢止め、風邪をひいたら風邪薬、その他にも塗り薬や貼り薬、ビタミン剤などのサプリメント…と私たちは生活の中で色々な薬と密接な関係があり、薬を使う機会があります。ただ、その手軽さ、便利さに頼るあまりに「具合が悪くても薬を飲めば平気」などと考えている人はいないでしょうか？

薬が以前よりも簡単に入手できるようになり、『セルフメディケーション』（自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当すること）という言葉も広まってきました。本来、病気やケガを治し、からだのチカラを発揮するためには、十分な休養や栄養バランスのとれた食事が欠かせません。薬の特性を知り、その上でいまの自分に本当に必要かどうかを考えることが重要だと思います。

保健室では、副作用などの心配から飲み薬は与えていません。高校生なので、自分にあった薬を準備すると共に、きちんと管理し、使用上の注意を守って使ってください。

「薬」の役割ってなんだろう？～正しく使うために～

細菌やウイルスをおさえる

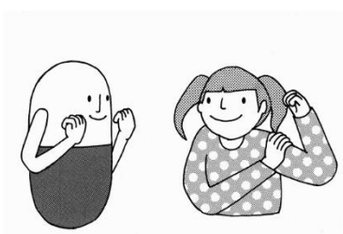


さまざまな病気の原因となるのが細菌やウイルスです。薬には、細菌やウイルスをおさえて、取りのぞく役割があります。

症状をやわらげる

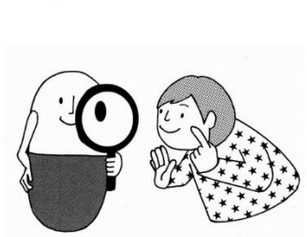
熱や痛み、だるさなどのからだの症状だけでなく気分がすっきりしないといった心の症状をやわらげる役割もあります。

抵抗力を高める



からだの抵抗力を高めたり、病気にかかるのをふせいだりします。

からだの状態を知る

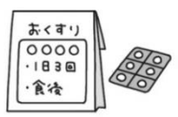


病気にかかっているかや病気の状態を調べる検査でも薬が使われることがあります。

薬を飲むときの注意

用量・用法を守る

●決められた時間に、決められた量を飲むことが大切です。



コップ1杯の水か、ぬるま湯で飲む

●水なしで飲むと、食道にくっついたり、薬が溶けにくくなったりします。

錠剤をくだいたり、カプセルを開けたりしない

●形状を変えると、目的とする効果が出なくなってしまうことがあります。

薬と健康の週間

目を大切にしよう！

10月10日は「**目の愛護デー**」です。目が疲れやすい生活をしていませんか？習慣を見直して、目を大切にしましょう！

× 寝転がってテレビを見る

斜めに見ることから、視力低下の原因になります。姿勢を良くしてテレビを見ましょう。

× 車の中でゲームをする

乗り物は走っているときに揺れているため、画面も揺れて目がとても疲れやすくなります。

× 前髪が目にかかっている

前方が見えにくくなるため、目が疲れます。また、髪の毛が目に入ると目が傷ついたり、「ものもらい」になりやすくなったりします。

× 眼鏡・コンタクトが合っていない

体が成長して頭が大きくなると、レンズの中心から目がずれ、ものが見えにくくなります。視力検査の結果、病院受診を指示されている人は、眼科に行き検査を受けましょう。

10月10日 目の愛護デー