

保健だより



湯本一中 保健室
令和2年10月21日
No.6



今年も校内のあちらこちらで、合唱の音が聞こえる季節がやってきました。練習の光景は、マスクとフェイスシールドの着用、ソーシャルディスタンスを確保して…と例年通りではありませんが、ミュージックフェスティバルに向けたみなさんの熱意は変わらないですよ。当日を楽しみにしています。

さて読書の秋、芸術の秋、食欲の秋…。みなさんは、どんな秋を楽しんでいますか？好きなことをとことん突きつめたり、新しいことに挑戦したり。その先にはきっとわくわくする出会いが待っていますよ。

10月の保健目標

目を大切にしよう

みなさんの〇〇の秋にも活躍しているのが『目』。10月10日は目の愛護デーです。普段の生活を振り返って、目の健康を守りましょう。

勉強するときに

- チェンジ! 背筋はまっすぐ
- チェンジ! 手もとに影をつくらない
- チェンジ! ノートと目は近づけすぎない
- チェンジ! 机と体の間はこぶし一つ分あける
- チェンジ! いすに深く腰かける

どこをチェンジ?

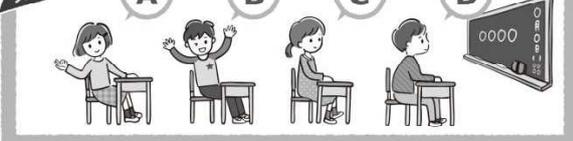
目にやさしい過ごし方

朝起きてから寝るまで働く。みんなの目。大切にできていますか？ 毎日のこんなところをちょっぴりチェンジしてみよう。

寝るときに

- チェンジ! 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる
- チェンジ! 寝る時は目にかからないように
- チェンジ! 画面から目を50cm以上はなす
- チェンジ! 暗い場所ではスマホなどの画面を見ない

見え方の



- | | | | |
|--|---|--|---|
| A [1.0以上]
1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています | B [0.7~0.9]
後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます | C [0.3~0.6]
後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです | D [0.2以下]
前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません |
|--|---|--|---|

眼科検診で **B・C・D**と言われた人は、おうちの人と相談して、一度、眼科を受診しましょう。

1学期の視力検査の結果、「A」以外「B」「C」「D」だった人、眼科の受診は済みましたか？ 見えない、見えにくい状態のまま放置してしまうと、ますます見えなくなってしまうかもしれませんよ。

眼科医さんの診察を受け、指示のもと点眼薬の治療や眼鏡・コンタクトレンズの作成、レンズ交換などの対策をしましょう。

最近、目の見え方が気になるという人、視力検査を希望する人は、保健室に声をかけてください。

薬正しく使ってサポートを



体には、病気やケガを自分で防いだり治そうとする力が備わっています。そのサポートをするのが薬。でも、使い方をまちがえると、効果がなくなったり副作用が生じることも。説明書をしっかり読んで、正しく使いましょう。

決められた量を飲む

身長や体重が大きくても、内臓の働きまで大人と同じではありません。体に負担がかかってしまうので、必ず「15歳未満」の用量を守りましょう。

決められた時間に飲む

食前 食事の1時間～30分前

食後 食事のあと30分以内

食間 食後2時間後くらい

就寝前 就寝する30分くらい前

もし忘れてしまっても、
2回分を飲むのは絶対にダメ！



薬を
飲み忘れた！

これ、
OK？



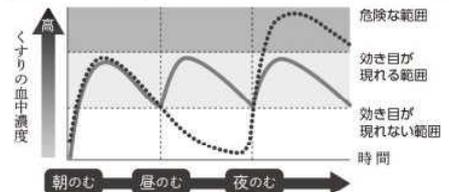
飲み忘れたから
2回分飲もう

薬の効き目は、体の中の薬の量と関係しています。適切な血中濃度になるように、それぞれ用法・用量が決められているのです。

飲み忘れても、
2回分飲むのはダメ！

1日3回のむくすりの場合

— 1日3回きちんとのんだ場合
..... 薬のみ忘れて夜2回分のんだ場合



体質に合わない薬を使うと、重大な副作用を起こすことがありますので、保健室では飲み薬は渡せません。

医療機関で処方された薬を学校で飲む場合は、忘れずに持参しましょう。また生理痛の症状がひどくていつも服用する薬がある人は、カバンに入れておくと安心ですね。

朝晩・日中の



気温差に注意

長袖ジャージを忘れ、「寒い～」と言いながら、体調不良でも半袖で過ごしている人がいます。気温や体調に合わせて、衣服の調節ができるように！

定期健康診断結果について

今年度の定期健康診断がすべて終了しました。各検診の結果はお手元に届いているかと思いますが、改めて個人の結果一覧を配付します。その中で「受診のお知らせ」によりすでに医療機関を受診されているお子さんも、「要精検」の記載となっております。その場合、再度の受診は不要です。

まだ受診がお済みでない場合は、よろしくをお願いします。

予告！

11月には『いい歯の日』があります。

6月と同じように、保健委員会が、1ヶ月間給食後の歯みがきチェックを行います。

毎日しっかり歯を磨き、チェック表も忘れずに記入してくださいね。まだ歯ブラシを持ってきていない人がいたら、準備しておいてください。



10月15日は 世界手洗いの日



清潔なハンカチでふくろ

