



ほけんだより

10月



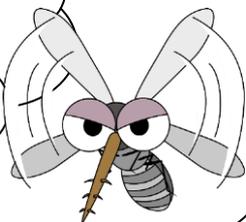
H26年10月1日
我孫子中学校
保健室

10月に入り、涼しくて過ごしやすい季節になりました。その反面、朝晩の冷え込みが厳しくなり、気温の変化がみられる季節でもあります。こまめに脱いだり着たりすることができる服装を考えましょう。

蚊に刺されない工夫

- ①長袖・長ズボンを着る
*ぴたっとしたものだとな刺される
- ②素足・サンダルではなく『靴下・靴』を履く
- ③服は暗い色より明るい色を着る
- ④できるだけ蚊の駆除を心がける
- ⑤虫よけグッズの活用
- ⑥発生源を断つ
*バケツや植木鉢に溜まった水をなくす。

☆蚊は10月頃にはいなくなる
といわれています。
自分自身で刺されないよう
に心がけましょう。



今月は衣替え!

衣替えの季節になりました。制服の着方についても見直すチャンスの時でもあります。清潔感のある着こなしを心がけましょう。朝から調子が悪いな~と感じたら、ジャージの上下を持ってきて体温調整ができるようにしましょう。

プラス2℃の保温効果

下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ポカポカ体があたたかくなります。その保温効果はなんと2℃! 上着の重ね着をするよりも、一枚の下着で快適に♥



保健委員会から

1年間保健委員長を務めさせていただきました相澤早紀です。どんなときでも皆さんの支えやご協力があったことにとっても感謝しています。本当にありがとうございます。後期からも引き続き、委員会の活動にご協力よろしくお願いします。10月に入ると、更に気温が下がっていきま。衣替えの時期に入ったので「ジャージを教室に用意しておくなど、各自で体調管理をしっかりと行いましょう。



10月17日~23日

薬と健康の週間

薬を使うときは、
使用上の注意を
よく読もう



どうしても
がまんできない
ときに使おう



さゆ

薬はできるだけ、水か白湯で飲もう



Q1. 薬を飲み忘れたらどうしたらいい？

A. 思い出したときにすぐに飲むようにしましょう。でも、次の服用時間が迫っている場合は1回分を抜かします。

2回分を一度に飲んではいけません！！

Q2. 医師に処方してもらった薬を他の人にあげてもいい？

A. 医師が処方した薬は、その人の症状・体質・年齢などを考えて処方されているので、症状が似ているからといって**絶対に人にあげないように！！**

Q3. どれくらいの量の水で薬を飲めばいい？

A. コップ1杯で飲むのが目安です。
少量の水では、薬がのどや食道に張り付いて炎症や潰瘍を起こすことがあります。

用法・容量を
守ってね☆



めに

やさしい生活をしていませんか？



まえがみ
め
前髪が目にかかって
いませんか？



ほん
本やノートから
はな
30cmは離れましょう



てもと
手元も部屋全体も
あか
明るくしましょう



ときどきとお
み
ときどき遠くを見て
め
目を休めましょう

インフルエンザ 予防接種について

予防接種を受けることで、インフルエンザにかかりにくくしたり、かかっても軽い症状ですむという効果があります。

ただ、まれですが副反応がおこることがあったり、ウイルスの型によっては効果がないことがありますので、接種を希望する際には医師と十分に相談をしましょう。