



10月に入り、秋を感じられる日が多くなってきましたね。夏の疲れが出やすく、気温の変化によって体調を崩しやすい頃です。10月は、中間テストがあり、校外へ出かける行事などイベントが盛りだくさんです。感染症予防に気を付け、規則正しい生活を意識し、しっかりと体調管理をして元気に過ごしましょう。

◆自分の目、大切にできていますか？◆

毎日、朝起きてから夜眠るまで休むことなく、働き続ける目。勉強や運動をしたり、家でテレビやスマートフォンをみたり、何気ない日常の活動の中で眼が出すSOSに気づいていますか？



～疲れ目の症状～

- ・目が重い ・目が痛い ・まぶしい ・目がかすむ ・充血する ・まぶたがピクピクする
- ・まばたきが多くなる

～全身の症状～

- ・頭痛 ・首や肩がこる ・イライラする ・吐き気がする



ちょっとしたことを意識してやってみよう！

・まばたきを意識して、目を休めよう

特にテレビやスマートフォンの画面に集中してしまうと、まばたきの回数が減り、ドライアイ（眼の乾燥）になるのでまばたきは、とても大切です。


・遠くの景色を眺めてみよう

遠くをながめることは、眼の緊張を和らげる効果があり、眼の筋肉をほぐすことになります。

・目を上下左右に動かしたり、温めてみよう

眼の体操をしたり、温めたタオルで眼を優しく押さえ、筋肉をほぐすのも効果的です。

毎日大活躍！ なみだのおしごと

<p>1 目を掃除する</p>  <p>目に入ったゴミなどを洗い流します</p>	<p>2 目を守る</p>  <p>表面が傷つかないように涙のバリアを張ります</p>
<p>3 目に栄養を届ける</p>  <p>なみだが酸素や栄養を届けます</p>	<p>4 なみだからのお暇</p> <p>私以上に涙で目に行き渡ります。みんながゲームやスマホをずっと集めていると涙は涙で疲れて一歩動かせません。目を休めてまばたきをたくさんしてください。</p>

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です

腹痛や頭痛で、保健室にやってきて「薬をください」と言う人がいます。

保健室では、飲み薬は渡せません。

しかし、自分に合った薬を学校に持参し、調子が悪くなった時に自分で飲んでいる人もいますね。

このように、必要な人は、自分に合った薬を毎日、通学カバンに入れておくようにすると安心ですね。

※注意！腹痛、頭痛という症状を訴えている友達に自分が持っている薬をあげるといことは絶対にしないようにしましょう。
体質により、薬にアレルギー反応がある人もいます。絶対にやめましょう。



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！



まだまだ大切！ 感染症対策



今年は、例年、秋や冬には流行が始まるインフルエンザなどの感染症に加えて新型コロナウイルス感染症も予防していかななくてはなりません。

インフルエンザ予防も新型コロナウイルス感染症も予防方法は基本的には同じです。

◆マスクの着用・咳エチケット

◆手洗い・手指消毒

◆定期的な換気

◆十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事で抵抗力を高める



など誰もが今までもやっけてきていることを引き続き継続していくことが大切です。

しかし、異なる点はインフルエンザは、予防接種を打つという予防方法がある点です。

ワクチンは、効果が得られるまでに2週間程度かかります。効果は、約5か月程度とされています。

◎自分にできる予防方法を一人一人が考え、実践し、健康な体を維持していきましょう。