



安堵中学校
保健室 No.7
2020.10.5

10月になりました～先週は体育大会お疲れ様でした！みなさんの一生懸命取り組む姿はとても素敵でした♪予行練習も同じ週だったため金曜日はぐったり…だった人も多いのではないのでしょうか。土日で疲れはとれましたか？次は中間テストや安中祭とまだまだ行事づくしの10月です♪疲れをため込まないようにしましょう！
また、秋の天候になり朝晩はとても涼しくなりました！しかし日中はまだ暑い日もあり寒暖差に注意です！体調を崩さないように服装を工夫しましょうね！



目を大切にできていますか？

10月10日は「目の愛護デー」と言われています。今年は新型コロナウイルス感染症流行のため、眼科検診がまだ実施できていませんが、みなさん目を大切にできているでしょうか？視力検査は4月に行いましたが、結果はどうでしたか？視力を回復することはなかなか難しいです。しかし、視力の低下を防ぐことはできます！暗い部屋でのスマホやゲーム、読書などは視力をますます低下させる原因になります！目に優しい生活ができているかみなさんの生活を一度振り返ってみてください！また、目のトラブルなどにも注意です！大丈夫だろうとほうっておくと取り返しのつかないことになってしまうことだってあります。自分でできる対処法もあるので覚えておいてくださいね！

目のトラブル こんな時 どうする？

目や目の周りを打ったとき
安静にして冷やします。



病院へは

- 視力低下、視野が欠けている、目が痛い……→ すぐに眼科へ
- とくに異常を感じない……→ 念のためその日のうちに眼科へ

ゴミや砂が入ったとき
きれいな水で洗い流します。



眼球に傷がつくので、絶対にこすらない

病院へは

- すぐに眼科へ

(薬品が入ったときは、容器ごと持参する)

洗剤や薬品が目に入ったとき
十分に水で洗い流します。痛くてもがまんして洗います。



絶対にこすらない

病院へは

- すぐに眼科へ

目や目の周りを切ったり、刺したりしたとき
よごれがついていたら、軽く洗います。出血していたら、きれいなタオルでまぶたの上から押さえます。



圧迫しないようにやさしく

病院へは

- すぐに眼科へ

薬を飲むときは正しい用法・用量で★

風邪をひいた時、頭が痛い時、お腹が痛い時…など薬を飲むことがあると思います。病院でもらったり薬局で買ったり、薬はみなさんの健康をサポートする存在ですね！しかし、正しく飲まないで体に悪影響を与えてしまうことも…薬を飲むときは正しい知識を持って使用してください。また保健室では飲み薬は渡せませんので、体調で不安なことがある時は自分にあった薬をカバンに入れておくといいですね！

保健室で飲み薬は渡せません



薬を飲み忘れた！



飲み忘れたから2回分飲もう

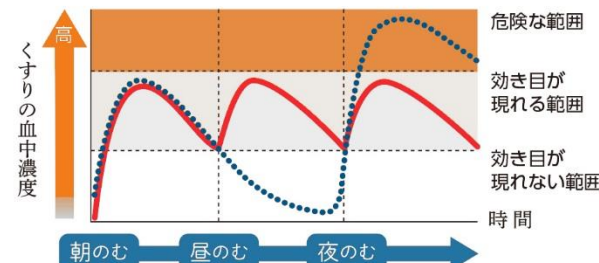
これ、OK？

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
..... 昼のみ忘れて夜2回分のんだ場合



10月の保健行事

尿検査

【2次】10月14日(水)
1時間目までに提出

※対象者には前日の13日(火)にお知らせと容器を配布します。



スクールカウンセラー予定

《 10月 》

16日(金)、30日(金)

予約したい人は担任の先生や保健室の南まで言いに来てください。

※保護者の方も面談を希望される方は予約が必要です。学校までご連絡ください。

TEL 0743-57-2028

ひとりで抱えこまず、
話してみませんか…？