

保健だより 10月

令和5年10月号
川口市立小谷場中学校
保健室

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は冷え込む季節となりました。気温の変化の大きいこの時期、私たちの体は、寒暖差によってダメージを受けています。

寒暖差による疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。対策としておすすめなのは、ゆっくりとお風呂につかることです。体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ませることも大事です。

小谷場中学校でも発熱、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症での欠席が増えてきています。体調が悪いときは無理をしないで受診をお願いします。感染症の診断を受けた際は、いつから、いつまでお休みになるのかの連絡をお願いします。感染予防の基本は、『手洗い・うがい』です。咳エチケット（咳が出るときはマスクの着用）へのご協力もよろしくお願いします。

🍁🌸🌼🌻🌷気持ちの良い季節を元気に満喫する方法 🍁🌸🌼🌻🌷

食欲の秋、栄養補給



でもその分、運動もね

こまめに衣服の調節を



汗の始末も忘れずに

秋の夜長…

どんな夢を



見ようかな。

睡眠時間も十分確保

忍び寄るウイルス…

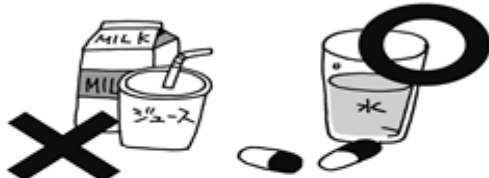


手洗い・うがいの習慣を

10月17日～23日 『薬と健康の週間』

正しくできていますか？薬の飲み方

○ジュースや牛乳はNG
水かぬるま湯で



○カプセル・錠剤は
開けたり割ったりせずに飲む



○用法（飲み方）・
用量（飲む量）を守る



○病院で出された薬は
「あげない」「もらわない」



薬はあくまで私たち自身の自然治癒力（しぜんちゆりよく病気やけがを自分で治そうとする力）を助けるためのものです。安易に薬に頼らず、用法・用量を守って使用することが大切です。



あなたの目 疲れていませんか？



「疲れ目」と「眼精疲労」の違いを知っていますか？



目の痛み
充血・かすみ



頭痛、肩こり、
便秘、食欲低下



イライラ、不安
など感情の変化

「疲れ目」

目を休める、睡眠をとることで回復する一時的な目の疲れ。

眼精疲労

目を休めたり睡眠をとっても回復しない状態。

「疲れ目」チェック

- 集中力が落ちた。
- 頭痛や肩こりがひどい。
- 吐き気、腹痛、だるさ。
- 目が充血している。
- 目がチカチカする。



「疲れ目」の原因チェック

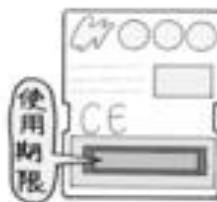
- 姿勢が悪いといわれる。
- 睡眠不足が続いている。
- 疲れやストレスがある。
- 近視や乱視があるのに眼科を受診していない。



コンタクトレンズの扱いに注意



毎日手入れをする。



装着時間や
装用日数を守る。



眼科の診察を受ける。

歯科健診 歯科講話

10月26日(木) 2年生 8:40~

朝食後、よく歯をみがいてきましょう。

*1年生と3年生は12月に歯科健診・講話を行います。