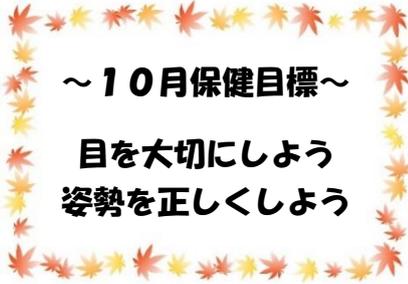




晃陽は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

晃陽中・保健室

先週まで暑いと感じる日もあったのに、今週は急に冬のような寒さ。体の調子も悪くなりがちです。十分に注意して過ごしてください。太陽が出てさわやかな秋晴れの日もありますので、そのような日は体を動かしたり、外の空気に触れたり、今だけのさわやかな季節を感じてみてください。



～10月保健目標～

目を大切にしよう
姿勢を正しくしよう

インフルエンザの予防接種が始まっています

宇都宮市内でも、インフルエンザの予防接種が始まりました。開始時期は病院によって違いますので、希望する人はかかりつけ医に相談してください。なお、新型コロナワクチンを接種した人は、2週間から3週間はあけないと、他の予防接種はできないようです。計画的に進めてください。

疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

『ぬくぬく』

目を蒸したタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外景色を見て休けいするといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



10月17日～23日 「薬と健康の週間」

薬は健康を維持する上で必要なものですが、使い方によっては副作用などの問題が起きることがあります。正しく使うことが大切です。



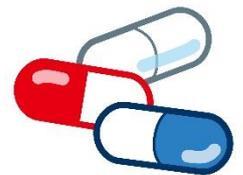
《薬を飲むときに気をつけること》



水かぬるま湯で飲む



決められた時間に飲む



飲む量を守る



友達にあげたり
もらったりしない



正しく保管する

～1 学期保健室利用状況（4月8日～10月8日）～

1 学期の保健室利用状況をお知らせします。昨年に比べて、今年は利用が多いようです。

保健室に来た人数

- * 病気・・・70人
- * けが・・・69人
- * その他・・・6人

計145人

多かった症状

- * 病気・・・①頭痛
②腹痛
③気持ち悪い
- * けが・・・①すり傷
②打撲
③足の痛み



学年別利用状況

* 1年生	病気：40人	けが：33人	その他：4人	計77人
* 2年生	病気：14人	けが：9人	その他：0人	計23人
* 3年生	病気：16人	けが：27人	その他：2人	計45人