



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。体温を調節しやすい服装を心がけ、体調を崩さないように過ごしましょう。太陽が出てさわやかな秋晴れの日もありますので、寒さに負けず体を動かしたり、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。

インフルエンザの予防接種が始まっています

～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。希望する人は早めにかかりつけ医に相談してみましょう。なお、他のワクチン接種との間隔が定められているものもありますので、希望している人は計画的に接種を進めてください。

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』

目元を蒸し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、窓の外の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」



「薬と健康の週間」とは、薬に関する正しい知識を多くの人に知ってもらうために、国が定めたものです。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。正しい知識を身に付け、誤った使用をしないようにしましょう。

《薬を飲むときに気を付けること》



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11日)

保健室利用件数

*病気・・・92件
*けが・・・106件
*その他・・・15件
計：213件

多かった症状

*病気・・・①頭痛
②気持ち悪い
③だるい
*けが・・・①すり傷
②打撲
③虫刺され



学年別利用状況

*1年生	病気：41件	けが：43件	その他：4件	計88件
*2年生	病気：21件	けが：20件	その他：5件	計46件
*3年生	病気：28件	けが：26件	その他：6件	計60件

晃陽中生は保健室利用がとても少ないです。2学期もけがや病気に気を付けて過ごしましょう。お話での利用はこれからも大歓迎です！

