

保健だより10月



令和5年10月
陽南中学校保健室

10月に入り、暑さも落ち着いてようやく秋らしさを感じることができるようになりました。皆さんの体調はいかがでしょう。季節の変わり目は体調を崩しやすく、今年は例年に比べて感染症も流行していることから、いつも以上に体調管理に気をつけて生活しましょう。

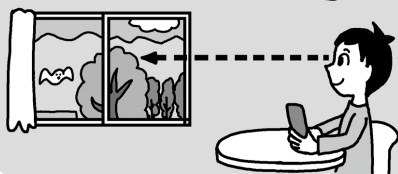
10月の保健目標

目を大切にしよう



【20-20-20ルール】を知っていますか？

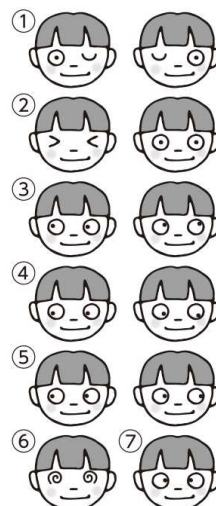
20分ごとに、20秒間、20フィート
(約6m)離れたものを見て、
目を休ませます



皆さんは普段スマホやパソコン、タブレットなどの画面を1日何時間見ていますか？長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

目のストレッチをやってみよう！

- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り
各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



き り と り

緊急連絡先変更届

※変更がある場合のみ提出をお願い致します。

年 組 番 氏名

自宅住所					
優先順	氏名 (ふりがな)	続柄	勤務先名	電話番号	
緊急連絡先	1			自宅： () 勤務先： () 携帯： ()	
	2			自宅： () 勤務先： () 携帯： ()	
	3			自宅： () 勤務先： () 携帯： ()	

保護者→担任→養護教諭へ提出

10月17日～24日は



現代社会において、薬は私たちが日々健康に過ごすために欠かせないものの一つといえるでしょう。しかし、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにつながってしまいます。安全に正しい効果目のためには次のことを守りましょう。



薬は指定されたタイミングを守って飲もう



薬は必ず水で飲みましょう!

×緑茶や紅茶・・・カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強く出て、不眠やふるえ、吐き気などを起こすことがあります。

×牛乳・・・牛乳と一緒に飲むと、薬の成分が壊されたり吸収が遅くなったりして、効果が弱くなります。

