



2学期が始まって、早くも1ヶ月が過ぎました。朝晩は冷え込みますが日中はまだ暑い日もあり、気温差の大きな時期です。この時期は体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムを整え、食事と睡眠、運動を適度にしながら体調管理を行ってください。秋は食欲・運動・読書など良い時期です。楽しく健康に秋を楽しみましょうね！



10月17～23日は薬と健康の週間

お腹がゆるくなったら下痢止め、風邪を引いたら風邪薬など生活の中に様々な薬があります。ドラッグストアなどでも簡単に手に入れられるようになった一方で、薬に頼りすぎていないですか？薬は心身の健康のサポートをするものです。なんでも薬に頼るのではなく、自分自身の持っている力を発揮するために生活習慣を整えることが一番です。食事・睡眠を整え、薬とは上手につきあいましょう！

★薬は正しく飲みましょう★

①決められたタイミングで

食前か...

②水かぬるま湯で

③量の増減はNG!

④人にあげるのはNG!

薬は自分に合ったものを用法用量を守って使用。自分が何のお薬を飲んだのかも把握しておいてください。

10月10日は目の愛護デー



その行動大丈夫??

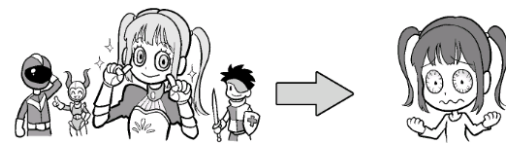
おしゃれ用のカラーコンタクトレンズ

■インターネット通販などで気軽に買って使わないでください



■粗悪なものを使ってしまうと...

■目に障害が残ることがあります



■どうしてもほしいときは...
眼科で相談・検査をしましょう
(まず保護者の方への相談が必要です!)



お手軽ファッション要注意!
学校での使用は禁止です!

ドライアイをふせぐには

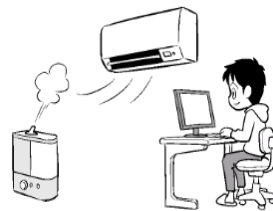


●蒸しタオルなどで目を温める

●まばたきを意識して多くする

●環境を整える

- ・画面は目より下にする
- ・エアコンの風が目には直接あたらないようにする
- ・室内の空気が乾燥しないようにする



1時間ごとに10～15分休もう



～色の見え方について～

色覚検査については、平成15年度より健康診断の必須項目から削除されました。しかし、色の見え方等に困りがあったり、気になることがある生徒については、保護者の同意の下検査を実施できます。希望する方はご相談ください。