

# ほけんだより

2019年10月

北中 保健室



秋は、さわやかな風が心地よい時期ですね。スポーツの秋・読書の秋・芸術の秋・食欲の秋という言葉がありますが、夏の暑さが終わり過ごしやすくなることからこのように言われているようです。

また秋の夕暮れは「つるべ落とし」といって すぐに暗くなります。下校時間を守り、交通安全や不審者に十分注意して下校してくださいね。



## 10月10日は“目の愛護デー”

「目の愛護デー」とは目を大切にしましょうという日です。勉強したりテレビを見たり、パソコンやスマホを使用したりと私たちは毎日知らず知らずの内に目を酷使しています。大切な将来の為にも毎日働く目をいたわってあげましょう。

### 目に優しい生活を！！



長い前髪は目を傷つけてしまうので、目にかからないようにしよう。

本を読んだりテレビ等を使用する時は部屋を明るくしよう



汚れがついている手で目を触らない。



自分の視力にあったメガネ（コンタクト）を付けよう。



ゲームやテレビ等は時間を決めて長時間にならないようにしよう。

10月17日 薬と健康の週間  
～10月23日

…薬は使い方をだいで

人間の味方にも敵にもなります。

正しく上手に利用しましょう。



薬をのむときは  
自分勝手な判断はせず

使用上の注意を  
しっかり守りましょう。

1日3回…



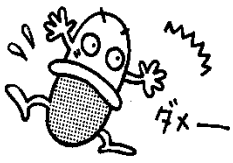
病院で処方された薬は勝手な判断で  
他の人にあげてはいけません。

法律に触れる行為でもあります。

同じくせだよ!

のむ?

ありがと



薬は病気そのものを治すものではなく、  
症状をやわらげ自然治癒力を助けるもの。

安易に薬に頼らず、まずは自然治癒力を

高めるために日頃から規則正しい

生活を送るよう心がけることが大切。

ちょっと

まて!



法律で禁止された薬物を使用する以外にも、用法・用量を守らなかつたり、本来の目的から外れた使い方をすれば「薬物乱用」に当てはまります。

## 合唱祭に向けてのどのケア

合唱祭まで2週間になりました。のどの調子はどうですか?合唱の練習でたくさん声を出すので、のどを痛めている人もいるのではないのでしょうか。のどが痛くてつらい人も、これからのどが痛くならないように気を付けたい人も「のどのケア」を心がけましょう。

### 鼻呼吸を意識

口呼吸はのどが乾燥しやすく、のどの痛みの原因となります。  
鼻で呼吸するように意識してみましょう。

### 刺激物はさける

刺激物とは、辛い・酸っぱい・熱すぎる・冷たすぎるものです。  
食事中にのどにしみて痛い時は、食べるのを控えましょう。

### 手洗い・うがいの徹底

ウイルスや細菌による炎症からなる、のど痛もあります。手洗い・うがいを徹底して予防しましょう。

### 水分補給を心がける

乾燥を防ぐために水分補給が必要です。この時、冷たい飲み物ではなく温かい飲み物がおすす  
めです。

