

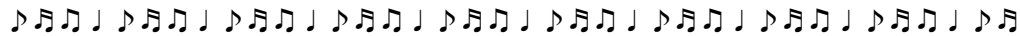
保健だより

令和元年9月27日
五所川原農林高等学校
保健室



稲も黄金色に色づき、すっかり秋らしくなってきましたね。いよいよ実りの秋の到来です。

9月中旬から、鼻水、咳、のどの痛みなどの風邪症状で保健室を利用する人が増えています。秋は朝夕の寒暖差も大きいので衣服の調節をしっかりと、手洗いをこまめにするなど、当たり前のことをしっかりと、風邪や体調不良の予防をしましょう。



10月10日は目の愛護デー

10月10日は『眼の愛護デー』です。これは、10.10を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからだそうです。この機会に、目の健康について考えてみましょう。

◎ 五農生の目の健康で気になる点 ◎

●視力がC・Dの人の割合…男子 27.3% 女子 37.1%

→男女とも、メガネやコンタクトレンズを使用していない人のC・D（視力0.7未満）の割合が高くなっています。

学年別では、1年生の割合が一番高くなっています。

きちんと黒板の字が見えていますか？生活上不便を感じていることはありませんか？メガネ、コンタクトの度数は合っているかな？

メディア（スマホ、テレビ、ゲーム等）を長時間使用していませんか？

●カラーコンタクトレンズをしている女子がちらほらと…

→まずは、今のあなたにカラコンは必要ですか？

コンタクトレンズは高度管理医療機器であり、自己判断で安易に使用できるものではありません。不適切な使用は眼の病気の原因となります。

あなたは薬を正しく使っていますか？

～10月17日～23日は薬と健康の週間です～

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です。具合が悪いに時市販薬を飲んだり、病院で治療を受けていて、服薬している人もいます。みなさん、薬を正しく使っていますか？必要がないのに「とりあえず薬」と飲んでいる人はいませんか？友達や家族に処方された薬を安易な気持ちでもらって使っている人はいませんか？

薬を安全に使うために、しっかりと薬のルールを守りましょう。

薬は用法用量をきって服用しよう



- 1 飲む前に必ず説明書を読みましょう
- 2 量や時間を守って飲みましょう
- 3 医師からの処方薬は他人にあげない・もらわないようにしましょう

以前もお願いしましたが、**保健室は無料の薬局ではありません**。あくまで応急処置の場です。続けて薬をあげたり、湿布を替えたり…ということはしません。必要な薬や湿布、カイロなどは自分で用意しましょう。みなさんのご協力をお願いします！



10月15日 世界手洗いの日 手洗いクイズに挑戦！

Q 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ？

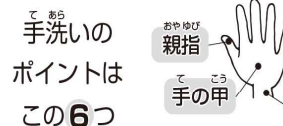
A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

Q 一番洗い残しが多いのは何指？

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は？

A しっかり洗うと、30秒はかかります。



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い！