



木々の葉も徐々に色づきはじめ、秋らしくなってきましたね。朝晩と日中の気温差が大きいせいか、頭痛、咳、のどの痛みなどの風邪症状での欠席や保健室利用者が増加しています。衣服の調節をしっかりとる、栄養と休養を十分にとるなどして体調管理に努めましょう。

11月ははじめには五農祭があり、これから準備等で忙しくなりますね。行事に影響が出ないよう、一人ひとりができることをしっかりとやり、みんな元気に楽しく五農祭を迎えましょう！



10月10日は目の愛護デー

10月10日は『目の愛護デー』です。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。

生活の中で大切な役割を果たす目。みなさんは自分の目を大切にしていますか？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こと

●視力がC・Dの人の割合・・・男子 21.3% 女子 17.2%

→C・D（視力0.7未満）の割合が高いのは、1・3年男子、3年女子となっています。

自分の座席からはっきりと黒板の字が見えていますか？生活上不便を感じることはありませんか？

メガネ、コンタクトレンズ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？

●コンタクトレンズを正しく使用していますか？自己判断での使用はだめ×！

→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。

また、不適切な使用は眼の病気の原因となります。使用期限を守っていますか？清潔な手で正しい方法でお手入れしていますか？定期検診を受けていますか？

市販されている安価なカラーコンタクトレンズには粗悪品があるため注意が必要です。

スマホ老眼

に注意！

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

学校でもタブレットを使用する時間が増えています。タブレットを使用する際は以下のことに気をつけましょう。

- ① タブレットから目を30cm以上離す
- ② 30分に1回はタブレットの画面から目を離し、20秒以上遠くを見る
- ③ 姿勢を正す



薬は正しく 使いましょう



10月17日～23日は「薬と健康の週間」です。

頭痛や生理痛などの体調不良の際に市販薬を服用したり、治療中で処方薬を服用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？ 薬を服用する際は薬品名を確認し、説明書をしっかりと読みましょう。その上で正しい用法・用量を守り服用しましょう。

守ろう！ 薬の約束 “3つのない”

- ① コーヒーやジュースで飲まない … 効果が下がります。薬を飲む時は水かぬるま湯で。
- ② 貸し借りをしない … 原因や症状で必要な薬は異なります。
- ③ 頼りすぎない … 体が持つ「自然治癒力」をサポートするのが薬の役目です。

生 理 痛



— 痛くなってからでは遅い？ —

がまん強い人は、ついつい「がまんできなくなるまでは…」と痛み止めを飲まずにがんばってしまいがちですが、痛くなってからでは薬の効きが悪くなることもあります。「痛くなりそう」と思ったときにすぐ飲みましょう。

— 生理中、毎日薬を飲んでも大丈夫？ —

毎月生理が来たときに数日続けて飲む分には問題ありません。ただ、月に10日以上薬を飲んでいる場合は、良くない影響が出ることもあります。生理痛がひどくなってきたり、通常の量の服薬では治まらなくなってきたりしたときは病院へ。



鎮痛剤は生理痛で悩む女子の強い味方。上手に活用しましょう。



感染症対策をしましょう！

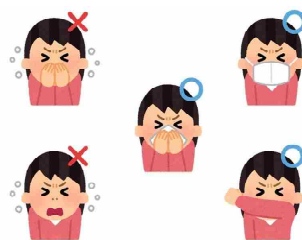


常時換気

前後の窓と欄間を
10cm程度開けよう

こまめに、ていねいに
手洗い・手指消毒を！

手指の衛生



咳エチケット

咳やくしゃみをしている人、
のどが痛い人、
風邪をひいている人は
マスクを着用しましょう

10月からインフルエンザの予防接種も始まっています。今年は早くもインフルエンザの流行期に入ったようです。接種を希望する場合は家族と相談し、かかりつけ医などに確認してみましょう。接種費用は4,000円前後です。接種費用の補助がある市町村もあります（五所川原市は有り）。