

過ごしやすい気温となり、やっと秋を感じられるようになってきました。
これからは日中と朝夕の大きな気温差や、体育・部活動で汗をかいたままに
ることによる体の冷えて体調をくずしやすくなります。衣服の調節・汗の始末をす
るなど、体を冷やさないように自分自身で管理していきましょう。
天気予報で気温や天気を確認するのも、健康管理の一つです。

汗を拭くにもタオルが必要です。
手洗い用に持ってきているハンカチ・タオルのほかに、これからも体育・部活が
あるときはもう1枚あるといいですね。



忘れないで コロナ感染予防

マスク、手洗い、人との距離、登校前の健康観察

新型コロナ感染者数が減少し、緊急事態宣言が解除され10日が経ちました。
テレビなどの報道で『緊急事態宣言中に学校が始まり心配していたが、子どもたちの感染は思ったほど
多くはなかった』と、耳にするたびに、みなさんがマスクをつけ、こまめに手洗いし、
登校前に体温を測り、友だちとのじゃれあいをガマンしてきたおかげだと思っ
ています。

最近の陽性者数をきき安心している人もいると思いますが、新型コロナ感染の
心配がなくなったわけではありません。再び感染者数が増加して部活動や学校行
事が中止とならないよう、これからもマスクの着用・こまめな手洗い・ソーシャ
ルディスタンス・登校前の健康観察をお願いします。

※朝の体温と健康状態は、朝の会までに入力してください。

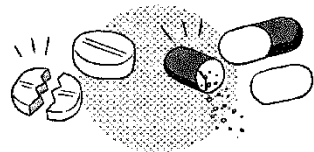


17~23日は「薬と健康の習慣」
薬は正しく使いましょう

10月の
健康にまつわる日

こんな薬の飲み方をしていませんか？

✕ 形を変えて飲む
(錠剤を割る、カプセルを開ける)



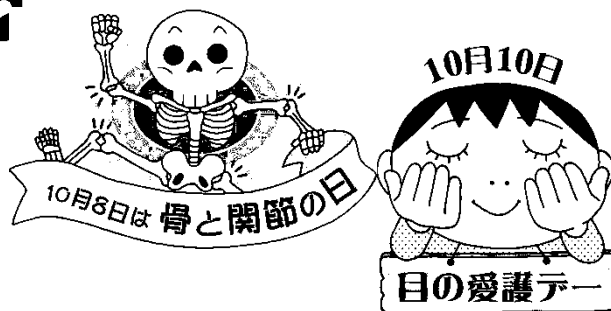
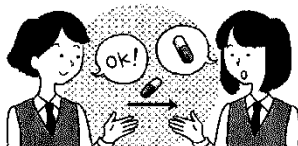
✕ ジュースや牛乳で飲む



✕ 忘れた分をまとめて飲む



✕ 他人からもらって飲む



飲み薬などの薬は私たちが病気やけがを治し、元気になるためのサポートをしてくれるもの。
でも、間違った使い方をすると、かえって体調が悪くなることもあります。医師・薬剤
師の指示(または添付された説明書)を守って、正しく使うことが大切です。

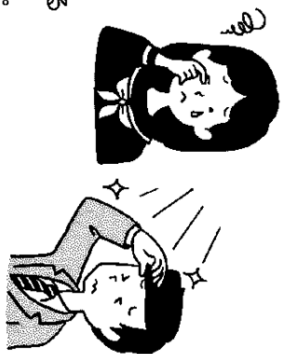
大事な目。あなたは大丈夫？

👁️ ドライアイとは？

パソコンやスマホ、ゲームなどで目を使いすぎると、涙の量が不足したり質が変わったりすることがあります。それらによって起こる目の障害を「ドライアイ」といいます。

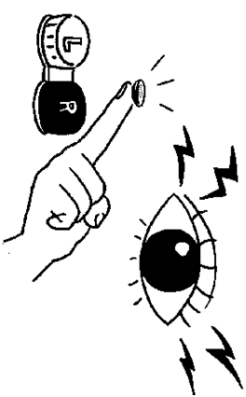
👁️ もしかして、ドライアイ？

- 目が疲れやすい
 - 目がゴロゴロする
 - 目が重たい感じがする
 - 目が乾いた感じがする
 - 目やにが出る
 - 目が痛い
 - 涙が出る
 - ものがかすんで見える
 - 光をまぶしく感じやすい
 - 目が赤い
 - 目がかゆい
 - 何となく目に不快感がある
- ※5つ以上あてはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。



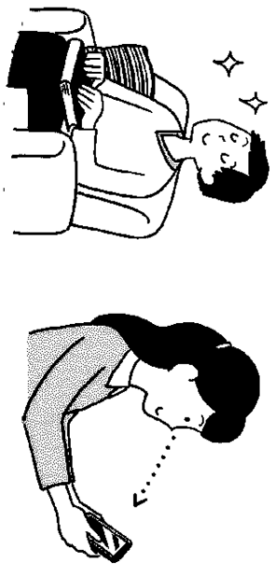
👁️ 放っておくとどうなる？

進行すると目の表面に傷がついて、痛み・見えづらさ・開けづらさが続くなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。「気のせい」「大したことない」などと片づけずに、早めに眼科を受診してください。特にコンタクトレンズを使っている人はドライアイになりやすいので要注意！



👁️ 予防方法は？

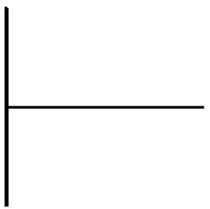
- 目が疲れたらひと休み。
- 1時間ごとに10～15分休む
- テレビやモニター、スマホの画面は「目より下」に
- コンタクトレンズを使っている人は定期的に眼科受診を



見え方のフシギ 👁️ 目の「きりがく」

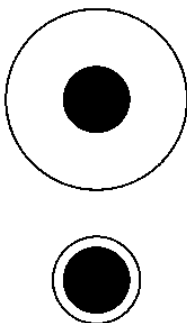
A

クテの線とヨコの線は同じ長さ？



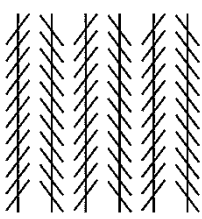
B

まん中の●は同じ大きさ？



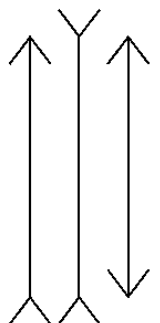
C

長いヨコの線はすべてまっすぐ？



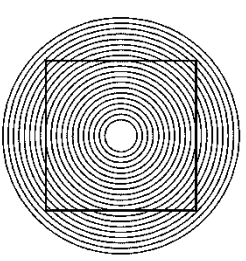
D

3本のヨコの線は同じ長さ？



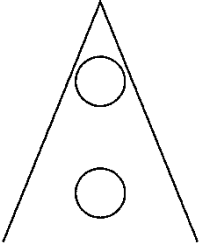
E

□はゆがんでいない？



F

2つの○は同じ大きさ？



A～Fのこたえはすべて「はい」です。どう見えますか？

見るときの注意

長い時間じつと見続けると、頭がくらくらしたり、気が悪くなったりすることがあります。つかれたら目をはなして、休ませてください。