

保健だより 10

愛媛県立
松山西中等教育学校
R5. 10. 4

朝晩を中心に涼しく感じられ、やっと秋めいた日が増えてきました。校内ではインフルエンザの流行が少しずつ落ち着いてきましたが、今後、感染症が流行する本格的な季節がやってきます。手洗いやうがいなど、基本的な感染症対策を継続しましょう。

10月17日～23日は「薬と健康の週間」

健康に過ごすための薬。ですが、飲み方を間違えると、かえって健康を害することにつながってしまいます。正しい薬の飲み方を守りましょう。

- 使う前に説明書（効能書き）をよく読む



- 用法・用量を必ず守る

- 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で



- カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない

薬は指定されたタイミングを守って飲もう

食前

● 食事の1時間～30分前
(胃の中に食べ物が入っていないとき)

食後

● 食事のあと30分以内
(胃の中に食べ物が入っているとき)

食間

● 食事と食事の間で、食事を終えて約2時間後
(食事の最中ではない)

飲むときはコップ1杯の水かぬるま湯で!

10月10日は目の愛護デー

文部科学省の調査によると、近年、小中学生の視力低下が続いています。目の愛護デーをきっかけに、目に優しい生活を心掛けましょう。

● 画面から目を30cm以上離す
(猫背にならないようにする)

● 長時間、連続で使わずに目を休ませる
(遠くを見るようにするとよい)

スマホ、タブレット、パソコンなどを使うときは

● 目が乾燥しないよう意識的にまばたきをする

● 寝る1時間ほど前からは使わない

あっという間?! 気温の変化に注意

『秋の日はつるべ落とし』という言葉をご存じでしょうか。「つるべ」とは、井戸の水をくむために吊してある水桶のこと。それが深い井戸にストーンと落ちるように、あっという間に日が沈んでいくというたとえです。

実際に、夏の頃に比べるとずいぶん昼が短く、そして夜が長くなってきました。それに伴い、ようやく暑さが落ち着き、朝晩を中心に涼しさを感じられるようにもなりました。衣服も半袖やノースリーブから、そろそろ長袖を用意したほうがいいかな…と、みなさんも感じているかもしれません。

これからどんどん気温が下がってきますが、とくに朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出てきます。また一方で、1日の中で急に気温が上がったりすることがあるのもこの時季の特徴です。なるべく脱ぎ着しやすい服装で、こまめに天気(気温)予報をチェックして、気温差によるかぜや体調不良を予防したいですね。