

# 保健だより10月号

～朝夕の気温差に  
気をつけましょう～



令和5年10月5日 三重県立松阪高校保健室

## ▶10月17日～23日は「薬と健康の週間」

▷安全と正しい効き目のためには  
現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。  
また、用法・用量を守らなかったり、本来の目的から外れた使い方をしたりすれば「薬物乱用」にあてはまります。  
薬を使う際は、以下のことに気をつけましょう。

説明書をよく読み、  
飲むタイミングや  
飲む量を守る。



友達や他の人の  
薬を飲まない。

水かぬるま湯で飲む。



## ▶感染症対策を行いましょ。

中間考査を控え、勉強に励んでいることでしょう。同時に、感染症予防などの健康管理を行いましょ。中間考査はもちろん大事ですが、2年生は修学旅行、3年生は大学受験と引き続き大切な行事を控えています。大事な日に全力を發揮できるよう（修学旅行に関しては、全力で楽しめるよう）願っています。

### ▷基本的な感染症対策

#### 1. 健康観察

- ・発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合には、自宅での休養を徹底してください。  
\* 普段と異なる症状が、登校後にでてきた場合は、保健室に来てください。

#### 4. マスクの着用

- ・学校教育活動においては、マスクの着用を求めないことが基本となります。マスクの着脱は個人の判断で行ってください。  
\* マスクをする・しないを含め、一人ひとりの意見やお互いの思いを大切に、学校生活を送りましょ。

#### <マスクの着用を

##### 推奨する場面>

登下校時に混雑した電車やバスを利用する場合や校外学習等で医療機関や高齢者施設等を訪問する場合など

#### 2. 咳エチケットの徹底

- ・感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際は、マスクを着用する、ティッシュやハンカチ、袖、肘の内側などで口・鼻を覆いましょ。



#### 5. 手洗い

- ・外から教室等に入るときやトイレの後、昼食の前後などこまめにかつ丁寧に手を洗いましょ。
- ・手を拭くタオルやハンカチを忘れずに。
- ・手指消毒液は補助的に活用しましょ。
- ・手指で目・鼻・口をできるだけ触らないようにしましょ（接触感染予防）



#### 3. 常時換気

- ・原則、2方向の窓を同時に開け（20cm程度）、常時換気を行います。



- ・常時換気が難しい場合は30分に1回以上数分間程度、窓を全開にしましょ。

#### 6. 身体全体の抵抗力を高める

- ・十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事を意識した生活をしましょ。

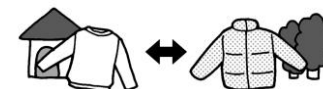


- ・ワクチンについては、おうちの人と相談をしましょ。

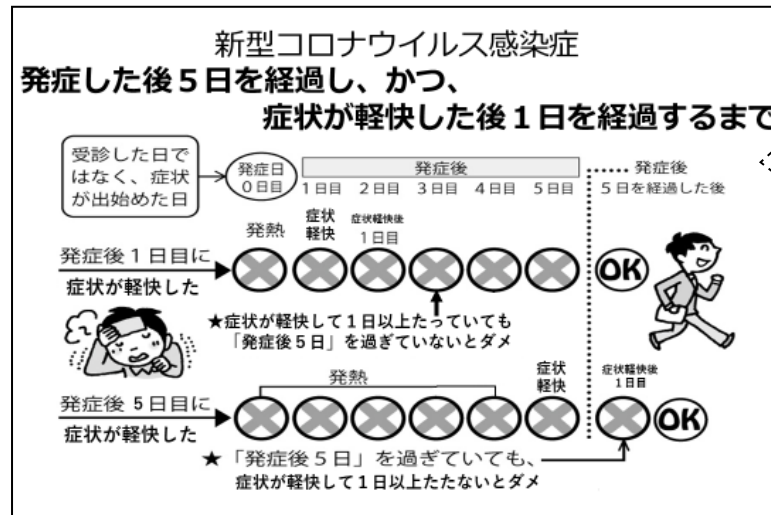
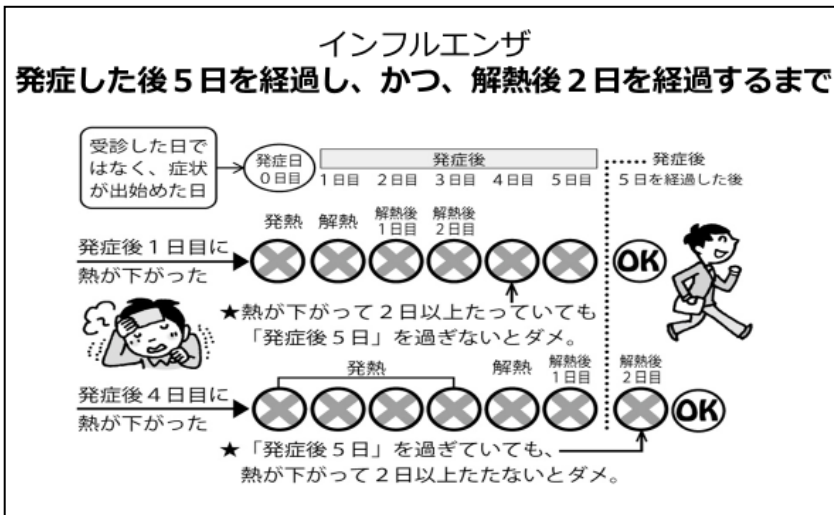
#### 7. 衣服の調節

室内と戸外の気温差による体への負担を少なくし、汗による体の冷えを防ぎます。

ルールの範囲内で上着や小物を上手に使って、こまめに調節しましょ。



▷出席停止期間の確認



新型コロナウイルス感染症について

- 「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることを指します。
- 出席停止解除後、発症から10日を経過するまでは、マスクの着用が推奨されています。ご協力をお願いします。

▶10月10日は「目の愛護デー」

▷保健委員会だよりを教室掲示します。

2年生の保健委員さんが書いてくれました。これを機に、目の健康について考えてみてはいかがでしょうか。

▷やってみよう 目のストレッチ

スマホだけではなく、長時間の勉強でも目は疲れてしまいます。

テスト勉強に励んでいるみなさんの目が心配です。

ぜひ、勉強の隙間に、目のストレッチをしてみてください。

## やってみよう 目のストレッチ

**ス** マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

**Point**

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。