

保健だより

10月

平成29年
10月 2日

港区立赤坂中学校
保健室

10月に入り衣替えの季節になりました。空気がだんだん冷たくなってきました。学校も衣替えの移行期間です。皆さんの家ではどうでしょうか？寒くなってきているので上に着られるものを準備しておかないと風邪をひいてしまうこともあるかもしれません。自分の体調管理はしっかりとしていきましょう。



眼精疲労とは、作業を止めればすぐ治る単なる「疲れ目」とは違い、左記のような二次的な症状を引き起こすものをいいます。最近ではゲームやパソコンの普及で子どもの中にも増加しています。心当たりのある人は、症状がなくなるまで、原因となるような作業はひかえ、きちんと目を休めるように心がけてください。

生活する上で大切な「ホウ・レン・ソウ」



みんなで生活していく上で必要な「ホウレンソウ」知っていますか？「ホウ」は報告。「レン」は連絡。「ソウ」は相談です。

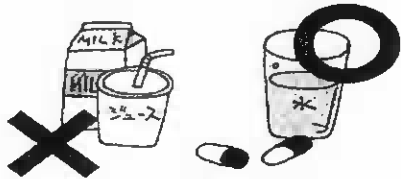
みなさんが普段生活する中で何かするときには、たいてい誰かが関わっているはず。人と関わらないで生活をすることはできません。自分が何かしたときには「報告」をしなければいけない誰かがいるはず。また、何かをしようとしたときには「連絡」をしなければいけない誰かがいるはず。また、何かをするときに「相談」をしなければいけない誰かがいるはず。あなたからの「報告」「連絡」「相談」を待っている人は、必ずいます。何か行動するとき、必ず「ホウレンソウ」をする相手のことを考えて、しっかり報告・連絡・相談をしてください。

わすれずに!

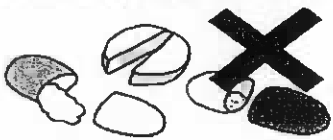


正しくできていますか？薬の飲み方

◎ジュースや牛乳はNG
水かぬるま湯で



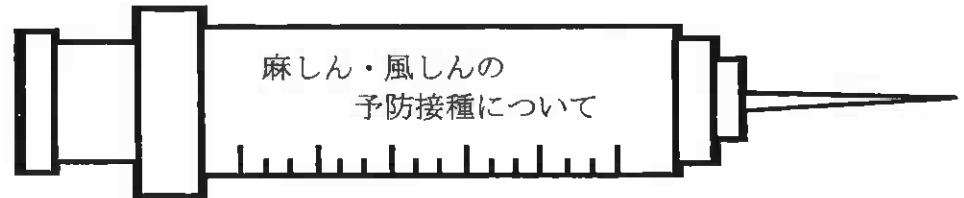
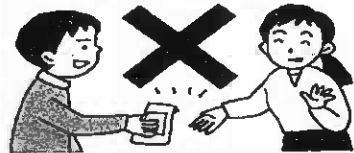
◎カプセル・錠剤は
開けたり割ったりせずに飲む



◎用法（飲み方）・
用量（飲む量）を守る



◎病院で出された薬は
「あげない」「もらわない」



厚生労働省では、麻しん・風しんの流行予防の観点から、予防接種の接種率の向上を図っています。（昨年度の東京都の接種率は全国45位です。）

現在は、麻しん風しんの予防接種は2回受けることになっています。2回目を受けていないというご家庭はかかりつけの病院で相談してみてください。

