



保健だより

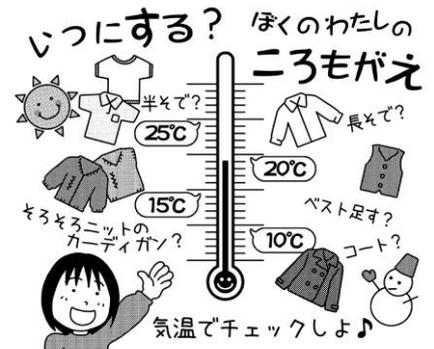
10月

石川県立松任高等学校 保健室
No. 6 令和元年10月1日

10月の保健目標「健康推進と維持管理」

夏休みが終わり1か月たちましたね。9月は生活リズムの乱れや気温の差で体調を崩す生徒がたくさんいました。

みなさんは高校生なので生活リズムを整えたり、服装の調節をするなどして「自分で自分の体調管理をできるように」なりましょう。



インフルエンザが流行入りしました

9月18日付で石川県内がインフルエンザの流行期に入りました。これまでで最も早い流行入りです。

体調が悪い場合は無理をせずに受診しましょう。また、登校したけれど体調が悪い場合は、朝の健康観察時に必ず担任に伝えてください。

インフルエンザ予防で大切なこと

- 1 せっけんを使った手洗い
- 2 咳エチケット（咳が出る場合はマスク）
- 3 かぜ症状がある場合は早めに病院を受診すること



目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デーです。みなさんは、目を大切にしていますか？
眼科未受診の生徒には、再度お知らせを出すので早めに受診してください。





【エコプロジェクトについて】

生徒玄関で「使い捨てレンズの空ケース」の回収をしています。

みなさん自身や家族が使い捨てコンタクト（1日、1週間、2週間など）を使用している場合、空ケースのアルミを取り除いた透明な部分（下の写真を参考）を学校に持ってきて回収ボックスに入れてください。リサイクルで再資源化され、その対価は日本アイバンク協会に寄付し、視力を再び取り戻したいと願う方たちのために役立てられます。

捨ててしまえばゴミですが、困っている方々の役に立つ大切な資源です。ぜひご協力お願いします。

※(財)日本アイバンク協会とは

角膜移植が必要な方々が、視力を取り戻すことができるよう、角膜移植とアイバンクの啓発、普及を行うために設立された非営利の公益法人です。



空ケースのみ



アルミを完全にとること



コンタクトは残さない