

ほけんだより 10月

石川県立松任高等学校 保健室
No. 10 令和6年9月30日

10月の保健目標「健康推進と維持管理」

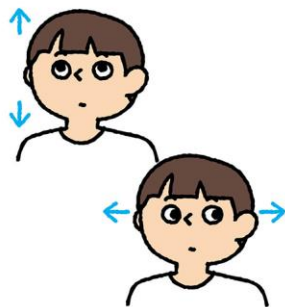
10月10日は目の愛護デーです。一生使う大切な目に優しい生活をしてください。高校生になってから視力が下がる生徒も多数います。特にスマートフォンの長時間使用は控えてください。

また、見えにくい場合は勉強に支障があり運動や自転車の運転も危険になります。早めに医療機関へ行きましょう。

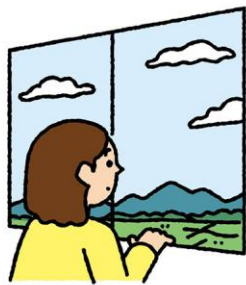


10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

<保健委員会より>

保健委員会では、文化祭で「目の健康」に関する発表を行います。

しっかり聞いてくださいね。



確認しよう!感染症対策!

10月は文化祭や陸上競技大会など大切な学校行事があります。それぞれがしっかり対策をして楽しみましょう。

- 朝の健康チェック (発熱や咳などの症状があるときは無理をして登校しない)
- 手の清潔 (石けんで手洗い、清潔なハンカチ持参、手指のアルコール消毒)
- 教室の換気 (天窓、外側窓の一部は常に開けておく)

10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは?

手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる!

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして
30秒以上かけて洗う

指先や爪は
反対側の
手のひらでこする



親指や手首は
反対側の手で
握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、
清潔なタオルなどで
水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね!

薬の管理について

頭痛や腹痛のときなど、薬を飲むと痛みが和らいだり、早く治ったりします。ただし使用には注意が必要です。

- 使用方法や飲む量を間違えると「危険」です。説明書を確認して飲んでください。
- 友達同士で薬を渡してはいけません。薬にもアレルギーがあります。
- 保健室には飲み薬はありません。必要な薬は自分で用意をしてください。

