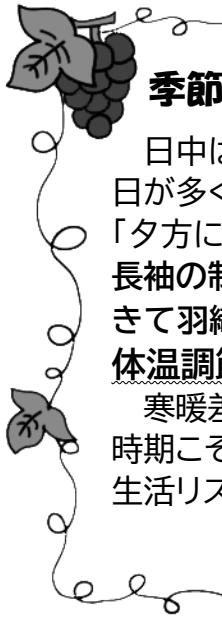


# ほけんたより10月

令和7年10月10日  
野々市中学校 保健室



## 季節の変わり目になりました！

日中は暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなってきます。「動くと暑いな…」「夕方になると少し寒いかも？」というときは、長袖の制服を着てくる、体操服の上着を持ってきて羽織るなどして、自分の**体調**に合わせて**体温調節**をしましょう！

寒暖差で体調を崩しやすくなっているこの時期こそ、睡眠時間をしっかりとり、規則正しい生活リズムで、元気に過ごしていきましょう。



## 寒暖の差に注意！

朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



昼夜の寒暖差が激しい日が続くようになり、かぜの症状(鼻水・のどの痛み・咳)が出やすい時期です。学校生活の中では、どうしても感染が拡大しやすい場面が多いです。合唱コンクールに向けて換気や手洗いといった対策を一人一人が心がけていきましょう。

10月15日は世界手洗いの日

## 手洗いのポイントは？



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



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！

### ＜手洗いが必要なタイミング＞

- \*屋外から屋内に入るとき
- \*トイレに行った後
- \*食事や間食の前後

- \*鼻をかんだ後
- \*運動の後
- \*移動教室の後

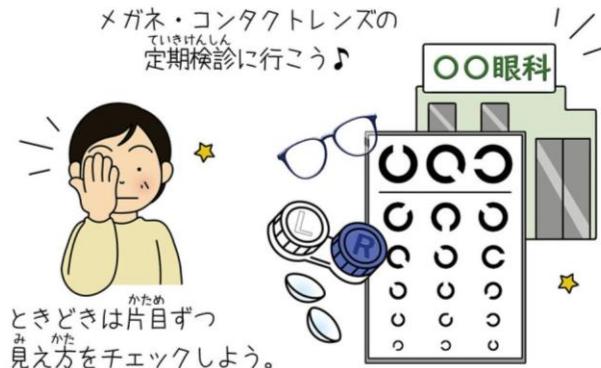
こまめに手洗いをして手を清潔に保ちましょう。



みなさんはクロムブックを日常的に使っていますが、気づかないうちに目には疲労が溜まっているかも！目も体と同じように疲れた時は休めることが必要です。この機会に、デジタル機器を上手に使うために、目を休める方法を身に付けてみましょう！

見え方に変わりはありませんか？  
定期的にチェックしましょう。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、  
たまには遠くをながめて休憩を！



## 目 の 愛護デー 10/10 にやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している  
目のまわりが熱っぽいときは  
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

目がかわく、ショボショボする…  
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！  
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。



## 薬は正しく使いましょう！

たくさん飲めば飲むほど  
効果がある？  
↓  
X  
副作用や中毒症状が  
現れることも。  
薬は決められた用量を  
守りましょう！



未開封なら使用期限が  
切っていても大丈夫？  
↓  
X  
変質したり効果が  
低下していることも。  
期限の切れた薬は  
使わずに捨ててください。



用量以外の  
服用時間（食前・食間など）  
服薬方法（水かぬるめの  
お湯で飲む）  
といった用法も守ること！

わたしたちが普段使っている「くすり」。ついつい「早めに飲んでおこう…」と薬に頼ってしまう人もいるのではないでしょうか。しかし、かぜ薬でも痛み止めでも、くすりは用法・用量を守ってこそ、初めてきちんと役目を果たします。使い方を間違えれば、かえって体調を崩す危険もあるのです。

また、体質などによって副作用がでることもあります。友達の市販薬をもらって体調を崩し、保健室に来た子もいます。  
あなたは薬をどう使っていますか？