

ほけん通信 10月号

行方市立麻生中学校
保健室
平成30年9月26日

暑さが和らぎ、過ごしやすい季節になってきました。読書や勉強、スポーツにじっくり取り組むのによい時季です。ぜひ、充実した秋を過ごしましょう。

さて、保健室では朝夕と昼間の温度差から体調を崩す生徒が増えていきます。服装などで調節できるように工夫しましょう。また、就寝時もお腹が冷えないように気を付けましょうね！



視力検査のお知らせ

4月に実施した視力検査の結果がB判定以下で、かつ受診報告書が未提出の生徒に対して再検査を実施します。

○期間：10月中 ○時間：昼休み

○場所：保健室

○持ち物：眼鏡（視力矯正者のみ）

※クラスごとに実施日を決めています。担任の指示に従ってください。

※受診報告書をなくしてしまった人は、新しい用紙をお渡しますので、保健室までお願いします。



インフルエンザ予防接種

行方市では10月1日～12月31日の期間に予防接種の助成が受けられます。

○対象：1才から中学3年生まで

○助成額：2,000円 ○回数：1回

○場所：市内及び県内協力医療機関

○持ち物：母子健康手帳、予診票

インフルエンザが流行する前に、早めの予防を心がけましょう。

10/10 目の愛護デー

ブルーライト

スマホやタブレットから出ている青い光です。

～目への害～

- ①強いエネルギーを持ち、視力を低下させる。
- ②頻繁なピント調節で、目を疲れさせる。
- ③睡眠を促すホルモンを抑制し、眠れなくなる。

～スマホやタブレットと上手に付き合おう～

- ①長時間使い続けない（30分使ったら休憩する）
- ②画面に目を近づけない（30cm以上話す）
- ③夜寝る前には使わない
- ④使用中は意識してまばたき！
- ⑤ブルーライトカットの眼鏡を使用する

コンタクト

最近コンタクトを使用している人が増えていますね。でも、正しく使用出来ていますか…？

コンタクトレンズを使うときの注意



10/17～23 薬と健康の週間

薬は病気を治したり、痛みを和らげたりととても便利なものです。みなさん一度はお世話になったのではないのでしょうか？しかし、使い方を間違えるととても危険なものでもあります…。



- ①薬の貸し借りはしない！
体質に合わない薬によってアレルギー反応が出ることもあります。
- ②用法を守る！
必ず水で飲みましょう。牛乳やお茶はNG!!!
- ③用量を守る！
飲み忘れた場合は飲まずに、次に飲む時間まで待ちましょう。