

ほけんだより 10月

滋賀県立長浜北星高等学校
 滋賀県立長浜北星高等養護学校
 保健室
 2018.10

10月になり、衣替えの季節になりました。秋は、1日の気温の差が大きくなります。天気の良い日の日中は暑くなりますし、雨や曇りの日は肌寒さを感じる日があると思います。毎日の天気予報をチェックして、ブレザーやイートン、ベストやセーター、肌着などで調整できるようにしてください。また、登下校や体育の授業、部活動等で汗をかいた時は、そのままにしておくと、体が冷えて体調不良の原因になりますので、しっかり拭いておきましょう。



いま、
あつい？
さむい？



滋賀県の保育園・幼稚園・小学校・中学校・高等学校で実施している、学校欠席者情報システムの入力状況によると、県内の小学校・中学校・高等学校ですでにインフルエンザで欠席している人が報告されています。

寝ていなかったり、食事をしっかり食べていなかったり、生活習慣が乱れていると、感染症にかかる可能性があります。自分の生活をふり返り、具合が悪くならないようにするにはどうしたらいいか考え、各自でしっかり感染症予防ができるようにしましょう。

手洗いをしっかりしましょう！咳やくしゃみが出る人はマスクの利用もおすすめです。

身につけよう！手洗い習慣

～感染症予防の基本～



がいしゆつ もど
外出から戻ったとき



い あと
トイレに行った後



ちようり しよくじ まえ
調理・食事の前



せき あと
くしゃみや咳をした後

**こんなマスクのつけ方
していませんか？**

鼻が出ている	あごを覆っていない
あごに引っかけている	“鼻からあご”までしっかり覆うようにしましょう！

インフルエンザの予防接種を考えている人は、早めにかかりつけの病院に相談し

ておきましょう！

中間考査前や考査中は睡眠不足になる人が増えますので、計画的に勉強をしてください。勉強した内容を覚えておくためには、睡眠はとても大切です。しっかり勉強して、しっかり寝ましょう！



10月の後半には高校総体・高文連が予定されています。出場、出演する人は、ケガや病気に注意して、日ごろの成果を発揮できるようにしてくださいね。

17日(水)午後・31日(水)午後

山本先生に話を聴いてほしいという人は、早めに保健室か担任の先生まで連絡してください。

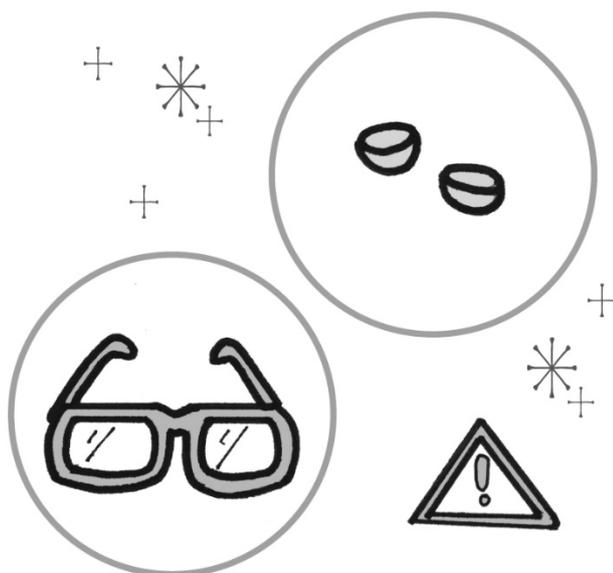
保護者の方の相談も受付けています。

【誰かに話を聴いてもらうことで、自分だけでは気づけなかったことに気づいたり、すっきりしたりすることもあります。何か悩んでいたり、困っていたりすることがある人は、誰かに相談することをおすすめします。】

お手軽ファッション?? 要注意!

メガネやコンタクトレンズは本来、近視・遠視・乱視など視力矯正のための道具ですが、“度なしメガネ”やカラーコンタクトレンズなど、ファッションのために使われることも多くなりましたね。

でも、メガネもコンタクトレンズも、本来は眼科医の診察を受けたうえで、処方せんに基づいて作られる、れっきとした「医療機器」です。おしゃれやかっこよさといったことだけで安易に考え、好き勝手な使い方をすると視力が急激に落ちたり、目に痛みなどの異常や大きな障害を起こすこともあります。一時の流行を追いかけるよりも、一生ものの自分の目を大切にしたいものです。



視力検査結果より、受診のお知らせを受け取った人へ

すでに、受診結果を報告してくれた人もいますが、まだの人は早めに受診してください。見えにくいままの生活は、眼に負担をかけ、さらなる視力低下が心配されます。今後、受診結果を学校へ提出していない人を対象に、視力の再々検査を実施予定ですので、受診したのに結果を報告していなかったという人はすぐに担任の先生か保健室まで持ってきてください！（まだ受診できていない人で、メガネやコンタクトレンズが必要な人は、いつ検査に呼ばれてもいいように、学校へ持ってきておいてください。）



受診のお知らせは受け取っていないけれど、最近目が見えにくくて・・・等、視力が気になる人も、休み時間や放課後に保健室まできてください。視力の再検査を実施します。