

考査③が終わり、後期の授業が始まりました。

すっかり秋らしい気候となり、気温の寒暖差を感じるようになりました。

季節の変わり目は、風邪をひいたり体調を崩しやすくなります。普段の生活から、十分な栄養と睡眠をとり、体調を整えておきましょう！

10月17日～10月23日は「薬と健康の週間」です！

薬はコンビニでも手に入るなど、今や私たちの生活と切っても切れない関係にあります。

ただ、その手軽さ・便利さに頼るあまり「体調が悪くても薬さえ飲めば平気」などと考えていないでしょうか？

体が本来持っている病気やケガを治す力を発揮するためには、十分な休養（睡眠）や栄養バランスの取れた食事が欠かせないのです。薬は、あくまでも健康を“補助”するためのものです。

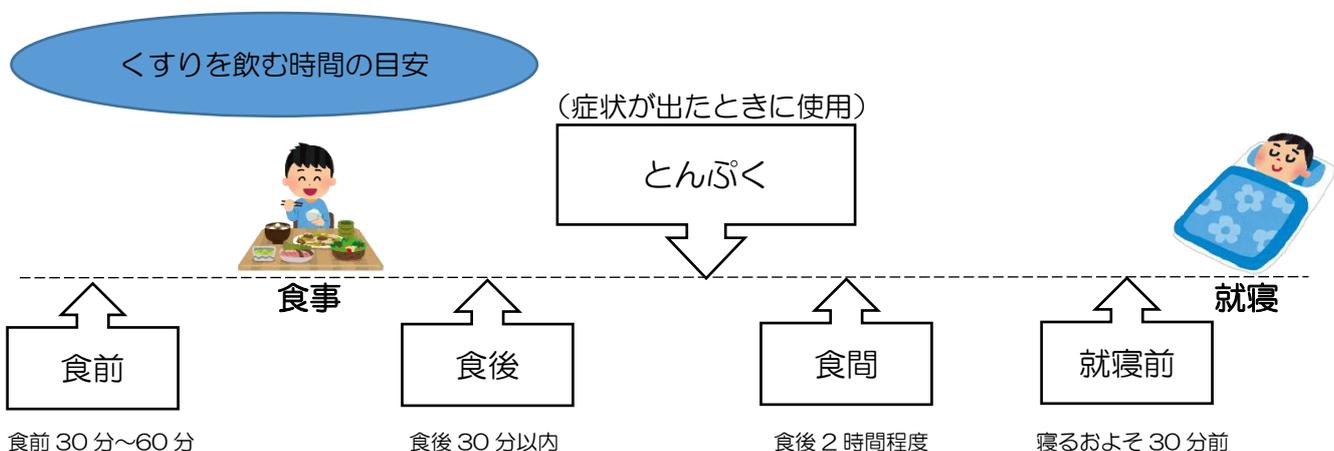
過信や依存をすることなく、上手に付き合っていきましょう。



☆くすりのルールは守りましょう！

くすりには効果の持続時間や安全性などを考えて、用法・用量が決められています。

説明書に従って、使用方法を守りましょう！



△ くすりは、一人ひとりの症状に合わせて使う必要があります、他の人には合わないことがあります。自分のくすりを他の人にあげたり、人からくすりをもらったりしないようにしましょう！

☆10月26日(月)からインフルエンザワクチンの接種を受けることができます！

保護者・主治医および自分の体調と相談のうえ、早めの接種をお勧めします



10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見すぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス



目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める

「ものもらい」って?

「ものもらい」は、まぶたにある皮脂を出す腺に細菌が感染して起こります。

ものもらいには、「**ばくりゅうしゅ**」と「**さんりゅうしゅ**」の2種類あります。

麦粒腫…まぶたに軽い痛み・かゆみ、ひどくなると赤くなったり、痛みが強くなったりし膿が出ることもある。

霰粒腫…まぶたが腫れたり、内側でコロコロとした感じがしたりします。

ものもらいをふせぐには

- 目に触らない
- 手を石けんでしっかり洗う
- 前髪が目にかからないようにする
- 目のまわりを清潔にしておく
- 免疫をたもつためにも、規則正しい生活習慣ですごく



ものもらいができてしまったら



- 規則正しい生活習慣ですごく
- コンタクトレンズは使わない

めぐすり ただ つか 目薬を正しく使おう



あわだ せっ て 泡立てた石けんで、手をしっかり洗います。



ようき さき 容器の先がまつ毛やまぶた、目などにふれないようにさします。



め から あふれた ぶん 目からあふれた分をハンカチなどでふきとります。



まばたきはせずに、目は閉じておきます。