

ほけんだより10月

R7年10月6日
知念中 保健室

【10月の保健目標】 ☆目を大切にしよう ☆姿勢を正そう

【10月の保健行事】

- 1日 小中合同学校保健委員会
- 3日・17日 駅伝選手事前健康診断
- 10日 目の愛護デー
- 15日 世界手洗いの日
- 17日 修学旅行事前調査票 提出締切日

お薬手帳を知っていますか？

どんな薬を、いつ、どこで処方してもらったかを記録する手帳（薬歴）がわかる！

副作用、アレルギー、過去にかかった病気などの情報も記入しておくことで、



災害などの緊急時に備えて常に携帯するとさらに安心

医療機関を受診する際は必ず持参し、医師や薬剤師に提出する

薬を飲むときは

薬はあげない もらわない



水かぬるま湯で



用法・用量など
服用方法を守りましょう



目に優しい姿勢だね！

目と画面が近いよ

10月1日、知念小中合同学校保健委員会を開催しました。

知念小中学校の定期健康診断の結果について統計資料と比較して報告しました。

小中ともに、体格的に県・全国に比べてやや小柄であることや、学年が上がるにつれて視力の低下がみられることなどがわかりました。また、検診結果後に受診勧奨しているが、受診率が年々下がっている状況などについても、学校医の先生方やPTA会長などと意見交換を行いました。



今年の新型コロナウイルス感染症の特徴は、

- ①発熱があまり高くない（37～38度程度）、
- ②のどの痛み（カミソリを飲み込んだような痛み）、
- ③倦怠感、が主な症状だそうです。

上記のような症状がみられたら、まずは受診しましょう。



インフルエンザが全国的に流行期に入りました。

沖縄県内でも、インフルエンザA型が増え始めています。

- ①急な高熱、②関節痛、③咳・鼻水などの症状が見られたら、病院を受診しましょう。

感染症に罹ったら、適切な治療を受けましょう。治療が遅れると、薬が効かず重症化したり、周囲へ蔓延させてしまう恐れがあります。

目の愛護デー



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！



目の愛護デーにやさしい生活を！



テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担がかかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に働いたため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら10分くらいは休憩を