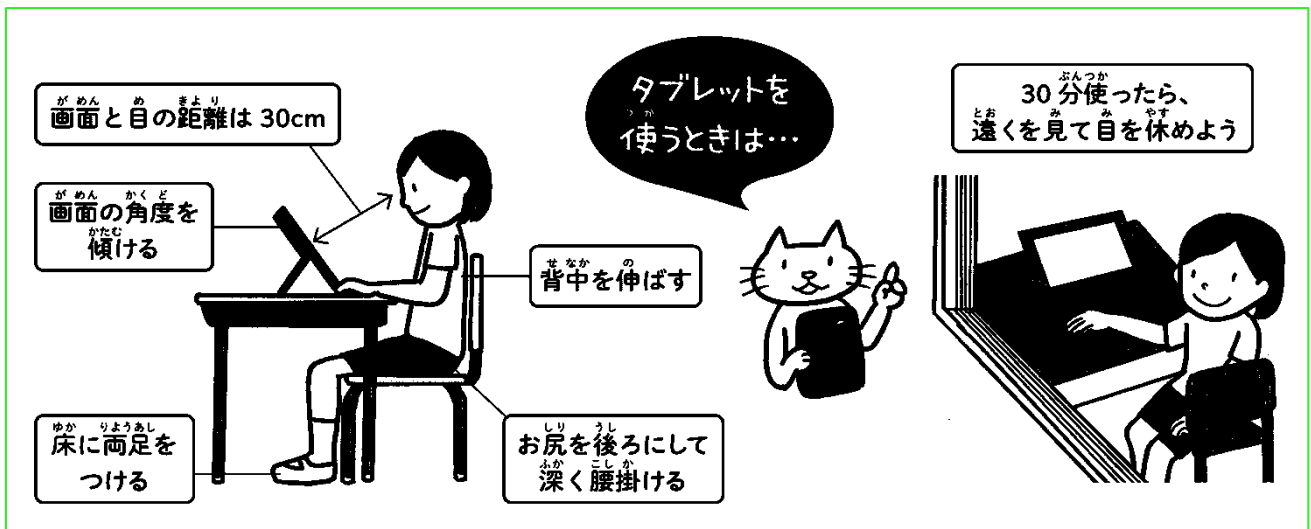


季節の変わり目の時期になりました。気温が低くなる日もありますが、暑くなる日もまだあります。一日の気温の変化も大きくなってきます。体調を安定させるためには肌着や上着による衣服の調節が必要です。今月は学習発表会があります。準備等で忙しい日々になりますが、自分の体を大切にすることも忘れないでくださいね。

10月10日は目の愛護デー

タブレットを一人一台持つことになり、活用する機会も増えてきました。生活が便利になると同時に、目への負担をかけることが多くなりました。目を守るためには、タブレットを使用する際の姿勢や時間に気を付けることが必要です。タブレットだけではなく、スマホやゲーム機器を使う時も気を付けることは同じです。使用方法について改めて見直してみましょう。



目の健康のためにできることには、こんなことがあります

<p>読書や字を書くときは明るい場所で</p>	<p>汚れた手で目をこすらない</p>	<p>物を見る時は目を近づけすぎない</p>	<p>前髪は目にかからないように</p>
<p>紫外線から目を守る</p>	<p>栄養バランスのとれた食事</p>	<p>今年度の健康診断では、視力が低下している人が多くいました。大切な目を守っていくためにも、目の健康のためにできることを実践してほしいと思います。</p> <p>今の視力を測りたい人は保健室で測ることができるので、休み時間等に来てください。</p>	

薬は正しく飲めていますか？

9月のほけんだよりで、「薬は私たちが生まれながらにもっている自然治癒力を助けるために使うもの」と伝えました。しかし、間違った薬の使い方をしてしまうと、かえって体調が悪くなってしまいます。医師や薬剤師の指示、または添付されている説明書に書いてあることを守って正しく使うことが大切です。

<p>× 形を変えて飲む (錠剤を割る、カプセルを開ける)</p> 	<p>薬の表面をコーティングして飲みやすくしたり、胃で溶けず腸で溶けるように工夫したりしているものがあります。そのままの形で飲みましょう。</p>	<p>× ジュースや牛乳で飲む</p>  <p>薬の作用が弱くなったり強くなったりしてしまうことがあります。水なしで飲むことにもどに薬がくっつく場合もあり危険です。コップ一杯の水または白湯と一緒に飲みましょう。</p>
<p>× 忘れた分をまとめて飲む</p> 	<p>一度に大量の薬が体内に入ると、血中濃度が必要以上に高くなり、中毒による副作用を起こす可能性があります。飲み忘れた時はその分の薬は飲む必要はありません。</p>	<p>× 他の人からもらって飲む</p>  <p>人によってアレルギー症状が出るなど重大な健康被害を及ぼす可能性があります。薬の貸し借りは絶対にしてはいけません。自分の薬は病院で処方してもらいましょう。</p>



緊急事態宣言が解除になっても気を抜かずに！！



9月30日をもって緊急事態宣言が解除されました。以前より感染者は減少傾向にありますが、新型コロナウイルスはデルタ株に変異するなど感染力が強まり、クラスターが発生している場所もあります。「緊急事態宣言の解除」という言葉に気を緩めず、しっかり感染症対策を行っていきましょう。

発熱等の風邪症状があり、普段と体調が少しでも異なる場合は、無理をせず自宅で休養しましょう。また、身近な医療機関を受診するようにしましょう。

こまめな手洗い・消毒、正しいマスクの着用、十分な換気、三密の回避をしましょう。

【特に気を付けてほしい場面】

- 教室を移動する場合
- トイレの後
- 給食の前後
- 部活動の休憩時間、終了後
- 昼休み（ボールなど共用のものを触った時、マスクを外して遊ぶ時）
- 掃除の後
- グループ活動を伴う授業
- 友達との会話

【毎朝必ず行うこと】

*サーモグラフィで検温し、手指消毒してから校舎に入る。

*家で検温した体温を健康観察表に記入する。

