

# ほけんだより



先日の台風被害に加えて、日中と夜の気温差が激しくなり、体調を崩す生徒がみられるようになってきました。

朝起きて、「なんかだるいなあ」「頭痛がひどいなあ」などという日は熱を測ってみてください。もし発熱がみられるようならば、大事をとって家庭での休養を検討してください。

また、長期間続く咳や頭痛、腹痛がある場合は医療機関の受診をおすすめします。

## 医薬品の正しい使用方法

保健室では、こんな会話をすることがあります。先生→㊦ 生徒→㊧

㊦:「さっき薬飲んだのに良くならないので休ませてください」

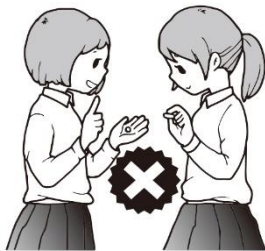
㊧:「病院で処方された薬?」

㊦:「友達が持ってるのもらったの」



医薬品は、個人の体調や症状によって効き目も異なってきます。また、市販薬でも種類によっては重篤な副作用が出たり、アレルギー反応があるかもしれません。

医薬品を使用する際は、以下の点を守りましょう。



薬をあげない・もらわない



ジュースや炭酸飲料では飲まない



使用期限を確認する



飲み忘れても一気に飲まない

## 10月・11月のSC・SSW 来校日

SC	SSW
10月23日(水)	10月25日(金)
11月7日(木)	11月8日(金)
11月22日(金)	11月22日(金)

予約は、保健厚生部の先生・担任の先生・保健室でできます。相談内容はSC・SSWの守秘義務によって他に漏れることはありません。

安心して利用してください。

誰でもイライラしたり、緊張したり、不安になることがあるよね。

常に気持ちが楽にならない場合は、先生方に相談してくださいね。



## 自分の心と向き合う

「疲れたな」「今しんどいな」と感じる事がたくさんあると思います。そんなとき、一呼吸置いてリラックスしてみませんか？

## 感染症流行の恐れ!!!

先日の台風の爪痕がまだ残っており、通学路にもまだ土埃が巻き上がってしまうところがあるかと思えます。土埃を吸い込んでしまうことで、ぜんそくやアレルギー症状がでてしまうかもしれません。通学時は、マスクを着用することをおすすめします。**学校のマスクは毎日全員に配るほど用意**



**されているものではない**ので、各家庭で準備できるといいですね。また、感染症の予防には手洗い・うがいの励行が第一とされているので、食事を摂る前や、登校時・帰宅時にもきちんとできるといいですね。

10月15日 世界手洗いの日 手洗いクイズに挑戦!

Q 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ？

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

Q 一番洗い残しが多いのは何指？

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は？

A しっかり洗うと、30秒はかかります。

いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い!!

手洗いのポイントはこの6つ

- 親指
- 手の甲
- 手首
- 指先
- 指の間
- 手のひら

## 健康調査を行います

台風災害の後の皆さんの体とこころの健康を把握するために健康調査をします。今はなんともなくてもこれから、何か症状が出てくるかもしれません。今の状況を、正直に教えてくれたらうれしいです。今回の調査を個人が特定されるように集計することはないので、安心して記入をお願いします。また、些細なことでも**体調面**(頭痛や腹痛などが長期間にわたって続くなど)や**精神面**(夜眠れない、水害のことが突然思い出されるなど)で優れないところがあれば相談しに来てくださいね。

すぐには解決できないことかもしれませんが、微力ながら力になりたいと考えています。