



## 服装で調節しよう

ようやく暑さがおさまり、過ごしやすい季節になりました。しかし、朝夕と昼間の寒暖差が大きく、体調をくずしやすい季節でもあります。その日の気温や体調に合わせて制服の中の肌着を調節するなど、体調管理に気をつけましょう。今月は、健康に関する季節の話題に目を向けて、自分の健康のことを考えてほしいと思います。

## 10月10日は目の愛護デー



「ドライアイ」知っていますか？聞いたことがある人も少なくないと思います。

### 👁️👁️ ドライアイとは？

パソコンやスマホ、ゲームなどで目を使いすぎると、涙の量が不足したり質が変わったりすることがあります。それらによって起こる目の障害を「ドライアイ」といいます。

### 👁️👁️ もしかして、ドライアイ？

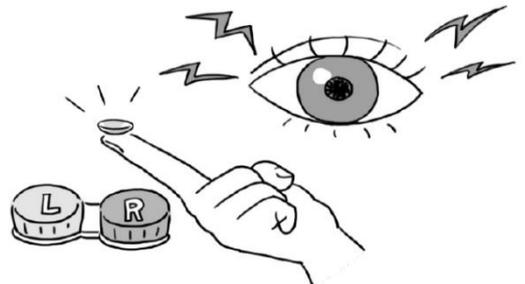
- 目が疲れやすい
- 目がゴロゴロする
- 目が重たい感じがする
- 目が乾いた感じがする
- 目やにが出る
- 目が痛い
- 涙が出る
- ものがかすんで見える
- 光をまぶしく感じやすい
- 目が赤い
- 目がかゆい
- 何となく目に不快感がある

※5つ以上あてはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。



### 👁️👁️ 放っておくとどうなる？

進行すると目の表面に傷がついて、痛み・見えづらさ・開けづらさが続くなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。「気のせい」「大したことない」などと片づけずに、早めに眼科を受診してください。特にコンタクトレンズを使っている人はドライアイになりやすいので要注意！



### 👁️👁️ 予防方法は？

- 目が疲れたらひと休み。  
1時間ごとに10～15分休む
- テレビやモニター、  
スマホの画面は「目より下」に
- コンタクトレンズを  
使っている人は  
 定期的に眼科受診を



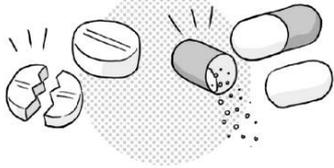
# 10月17日～23日は「薬と健康の週間」

頭痛や腹痛、かぜ症状などの際に、薬に頼る人も少なくないと思いますが、正しい薬の飲み方していますか？

## こんな薬の飲み方をしていませんか？

### ✕ 形を変えて飲む

(錠剤を割る、カプセルを開ける)



### ✕ ジュースや牛乳で飲む



### ✕ 忘れた分をまとめて飲む



### ✕ 他の人からもらって飲む



飲み薬などの薬は私たちが病気を治し、元気になるためのサポートをしてくれるもの。でも、間違った使い方をすると、かえって体調が悪くなることもあります。医師・薬剤師の指示（または添付された説明書）を守って、正しく使うことが大切です。

## 薬の形の意味を考えよう

顆粒剤、散剤、錠剤、シロップ剤、カプセル剤…これらはいったい何でしょう？ これらは薬の形の種類です。さまざまな形をしているのは、

- 使いやすくするため
- 効果が早く現れるようにするため
- 効果が長い時間続くようにするため
- 病気を治すのに直接作用させるため

などの理由からです。ですから、カプセル剤の中身だけや、錠剤をつぶして飲むと、本来の効果とは違うあらわれ方をすることがあり、とても危険！薬はその形のまま、飲み方や飲むタイミングをきちんと守って飲むようにしましょう。

まだまだ  
徹底しよう

## 【学校生活で注意すること】

### 新型コロナウイルス感染症対策について

登校後、サーマルカメラで体温測定と手指消毒をしてから校舎へ入るようにしてください。発熱している場合は教室へ入れませんので、保健室横

のL5教室に入ってください。再度、腋窩（わきの下）で体温測定をしても発熱していると思われる場合は早退となります。

かぜ症状や体調不良等がある場合は、軽症であっても保健室で静養させて様子を見ることなく、保護者の方にお迎えをお願いすることがあります。お迎えを待つ間は別室で待機するようになります。

感染力が強いといわれている新たな変異株（デルタ株）も広がっています。より一層の感染予防が求められていますので、マスクの着用、手洗い、密集・密接・密閉の「3密」を避けるようにお願いします。また、登校前の検温、発熱や風邪症状がある場合は、外出・登校をひかえるようにしてください。感染拡大防止のためにご家庭でもご協力をお願いします。

### 歯科検診結果

9月16日に歯科検診が行われました。歯科検診の結果は全員に配付しています。普段の歯みがきの参考と歯科受診の目安としていただければと思います。治療が必要な場合は、早めに歯科受診するようにしましょう。

まだ歯科検診を行っていないクラスは、12月9日に行う予定です。

### 【12月9日歯科検診予定クラス】

1-4 1-5 1-6 1-7 1-8

2-4 2-7 2-8

専攻科2年

9月16日受検したクラスの欠席者