






暑い日が続いていましたが、ようやく涼しくなり始め、秋の気配を感じるようになりました。この時期は1日の気温に差があり、体調を崩しやすくなります。身体の調節機能が崩れ、病気と闘う力が弱まり、風邪などの症状が出やすいようです。栄養や睡眠を十分にとるなどして、体調管理をしっかり行いましょう。



10月17日～23日は「薬と健康の週間」です。

薬は病気を治すために使いますが、間違った使い方では、かえって健康を損ないます。自分のルールで薬を使うことは、とても危険なのでやめましょう。



 <p>何回も飲むの面倒くさいから1日分を1回で飲もう。</p>	<p>指示通りの量や時間で飲まないと、身体に悪影響を及ぼしたり、薬の効果が得られなかったりします。</p>
 <p>頭痛がひどそう。僕の薬をあげよう！</p>	<p>自分が飲んで大丈夫な薬でも、他の人が飲むとアレルギー反応が出たり、症状が悪くなったりする場合があります。</p>
 <p>薬飲んだから大丈夫でしょ。</p>	<p>まずは、生活習慣を整え、疲れた時は休養するなど、健康管理を行うことが大切です。</p>

知っておきたい！お薬手帳について



＼最近アプリにもなっているよ／

自分が飲んでいる薬の名前、量、飲み方、使用法、注意事項や管理方法などを記録しておく手帳です。この手帳に書かれた内容から「薬の飲み合わせに問題はないか」「同じ薬が重複して処方されていないか」などを確認することができます。複数の医療機関にかかった場合でも、適切な処方を受けられるので便利です。



1年生の色覚検査を希望した人へ

10月～12月にかけて1組から順番に検査を実施する予定です。
検査の日は、後日お知らせします。
質問等があれば保健室まで(^^♪

スクールカウンセラー来校日

10月1日(火) 15日(火) ←埋まりました
22日(火) 29日(火)
11月5日(火) 11日(月)
19日(火)

目、疲れてないかな？



- * 日程が変更になる可能性があります。
- * 1枠50分になります。
- * 生徒・保護者どちらも利用可能です。
- * 面談の予約は担任または保健室まで♪