

ほげんたより



朝晩が涼しくなり、明高の校舎の木も緑から赤や黄色に色づいてきました。みなさんも衣替えの季節。昼夜の寒暖差に負けないように、寒い時に羽織れる服を持ってくると上手に服装で調節しましょう。



みなさんは、自分で飲む薬について、どんな効果や副作用がある薬なのか、理解できていますか？

体調不良の人に対して保健室では、薬を飲んだかどうか聞くことがあります。その時に自分の飲んだ薬が何だったのか、知らない人がいます。例えば、お母さんから「これ飲んでおいて」と薬を渡されたので、自分は何の薬か確認せずに飲みました。という具合です。

自分でその薬の効果を知らなければ、薬が効いているのかどうか、わかりませんよね？もうすぐ大人になるみなさんには、今のうちから、自分の体に取り入れる物について、もっとよく知っておいて欲しいです。



薬についてもう一つ、「頭が痛いので薬ください。」「足を捻ったので湿布ください！」などと言って保健室に来室する人がいます。保健室ではお薬を渡すことができません。自分に合う薬を日頃から持参するようにしてください。ちなみに、友達同士で薬をもらったりあげたりすることは、法律で禁止されています。

薬は正しく使用して、健康増進につなげましょう！！

保健室で
薬は渡せません



成長期のうちに骨を強くしよう！

骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる大人が増えています。また、最近は子どもの骨折も増えています。

成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防にもなります。



骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKを一緒にとるなどバランスの良い食事が大切です。

— 魚を食べよう —
カルシウムだけでなく、
ビタミンDも多く含んで
います

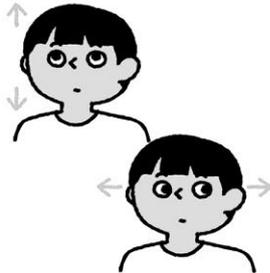
— 納豆を食べよう —
カルシウムもビタミン
Kも含まます

他にも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましょう。



10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

コンタクトレンズを使用している人へ

慣れると便利なコンタクトレンズではありますが、目にゴミが入ったり、目の痒みを感じた時等にはコンタクトレンズを外す必要があります。学校でコンタクトレンズを外さないといけない状況になった時、「見えなくて大事な授業が受けられない!!」ということにならないために、**眼鏡とコンタクトケースを持参するように**してください。

養護教諭の教育実習生（9/20～10/11）よりみなさんへのメッセージです

明石高校の皆さん、3週間ありがとうございました。初めはとても緊張していましたが、皆さんが笑顔で温かく迎え入れてくれたおかげで、楽しく実習することができました。夢に向かって一生懸命に取り組んだり、部活動に励んだり、進路に悩んだり、友人関係に悩んだりしながらも日々成長していくみなさんの姿を見ることになって、心から嬉しく思います。

3週間の実習を終えて、最後に皆さんに伝えたいことは「人に頼ることの大切さ」です。頼るということは素直に「分からない」「困っている」と伝えるということです。これは、少し勇気のいることかもしれませんが、しかし、支え合うことで得られるものは大きくなります。

自分1人で完璧を目指すことは難しいですが、みんなで支え合って長所と短所を受け入れ、補い合いながらみんなで完璧を目指すと考えてみると少し気が楽になります。

しんどくなった時、困った時は抱え込みすぎず、誰かに話してみてください。

養護教諭実習生