上まけんだより、10月号

夢野台高校 保健室

10月になり、過ごしやすい日が多くなりましたね。 読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋…、みなさんはどんな秋を楽しんでいますか?

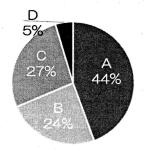
楽しいことも、元気な身体があってこそ!10月15日は『世界手洗いの日』!!手洗いは1番重要で1番簡単な自分でできる感染症対策です。石けんを使って爪の間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗ってきれいなハンカチでふいてくださいね。

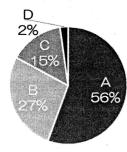
手洗いとマスクで自分と周りの人の健康を守りましょう。

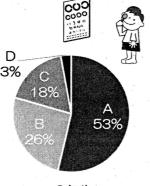


6 10 月 10 日は目の愛護デー!!

夢高生視力検査結果(R2.8月実施)







1年生

2年生

3年生

A: 1.0以上 B: 0.7以上 1.0未満 C: 0.3以上 0.7未満 D: 0.3未満

8月に実施した視力検査の結果、B・C・Dだった人(全校で401名)には検査結果のお知らせを渡して病院受診を勧めています。10月1日現在、視力の受診結果を保健室に持ってきてくれたのは1年生22名、2年生12名、3年生10名で本校の受診率は10.7%です。病院には行ったけれど受診結果を提出していない人は、担任の先生か保健室にすぐに提出してください。

きちんと見えていないと授業で黒板が見えにくく学業に支障が出るだけではなく、体育や通



学途中でも視界が悪く危険です。度があっていない眼鏡やコンタクトは頭痛や肩こり・気分不良の原因にもなりますので、お知いらせをもらった人は眼科を受診しましょう。

また、コンタクトレンズは高度管理医療機器です。必ず定期的に受診し、検査を受けてください。

インフルエンザの予防接種がはじまります!



神戸市では、今年は10月1日頃から各医療機関で順次インフルエンザの予防接種がはじまっています。(今年は10月1日からは高齢者優先、10月26日以降その他の接種希望者)

インフルエンザワクチンは接種すれば必ず発症を防げるというものではありませんが、発症する可能性を低減させる効果があり、もし発症したとしても重症化を防ぐ効果があるといわれています。

ワクチンの効果が期待できるのは接種後2週間後から5か月程度です。3年生で入試にむけて接種しようと考えている人はその期間を考慮して接種してください。病院によっては(今年は特に!)予約が必要な場合もありますので事前に確認してから受診しましょう。

ケガをしたときも、病気になったときも、人の 身体の中ではこれを治そうと色々な力が働きま す。擦り傷ならきれいに洗うだけ、風邪も安静に するだけで治ってしまいますね。この力を自然治 癒力といいます。

でも、ウイルスや細菌の力が強かったり、身体が弱って病気に抵抗する力が足りないときには、

薬を使って自然治癒力をサポートします。他にも病気やケガの苦しさや痛みを和らげる薬もあります。

ただし、薬に頼って睡眠や栄養を十分にとらないと自然治癒力はうまく働けません。薬はあくまでサポートで、治すのはみなさん自身です。

ちなみに、<u>保健室には「内服薬」は置いていません。</u>病院のようにみなさんの不調から病名 や体質を検査・診断することができないからです。同様に、友達同士での薬の貸し借りもとて も危険です。症状が同じでも必要な薬が同じとは限りません。薬を間違えると症状が悪化する ことや体質によってはアレルギー症状がでることもあります。

クスリ t リスク に

B 00 63 D



Q.カゼは薬を飲まないと 治らない?

- Q. 薬は決められた量の倍に したら効果も2倍になる?
- Q. 友だちに自分と同じ 症状が出ていたら、 自分の薬をあげてもいい?

A. 答えはすべて X。

- ・カゼ薬は症状を弱めるだけ。
- ・決められた量を超えて飲むと、 副作用が強く出る危険があります。
- ・薬は、人によっては体質に合わない 場合があります。

禁は正しく使えば味方になってくれますが、副作用のリスクもあります。 用法用量は必ず守りましょう。 もうすぐ遠足がありますが 必要な人は必ず自分の飲み慣 れた薬や主治医から処方され た薬を持参し、それを自分達 の判断で友人と貸し借りする ことは絶対にしないでくださ いね。

薬が必要なほど体調が悪く なった時には必ず学年の先生 に申し出るようにしてくださ い。



