



保健だより

銚田第一高等学校・附属中学校 保健室

令和6年10月1日

10月に入りました。10月は目の健康月間です。目の健康について考え、大切な目を守りましょう。

10月の主な行事

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 10/1 (火) 後期始業式・生徒会任命式
服装・頭髪指導 (正装) 10/2 (水) 県東地区新人戦 (中学) 5日まで 10/3 (木) クラスマッチ (高校) 10/4 (金) 学校公開 (~5日) 10/5 (土) 月曜日課・職業講話 (高校) 10/7 (月) 振替休日 10/8 (火) C日課 10/10 (木) クラスマッチ予備日 (高校) 10/11 (金) SC来校日・各種委員会
クラシックコンサート (中学) | <ul style="list-style-type: none"> 10/16 (水) C日課・県東地区駅伝 (中学) 10/17 (木) 県東地区駅伝 (中学) 予備日 10/18 (金) SC来校日・振替休日 (高校2年次) 10/19 (土) ~22 (火) 修学旅行 (高校2年次) 10/23 (水) 振替休日 (高校2年次) 10/24 (木) C日課 10/25 (金) 登校支援・SC来校日
全統共通テスト模試 (3年次希望者) 10/28 (月) シェイクアウト訓練 10/30 (水) 創立記念日 10/31 (木) 銚一ハロウィン |
|--|---|

常時換気継続のお願い

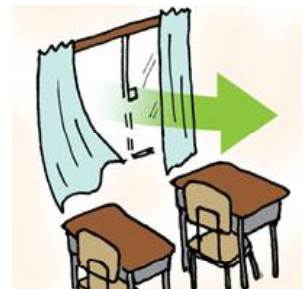
9/4に実施した環境衛生検査の結果、二酸化炭素濃度が基準値を超えていました。感染症対策もかねて常時換気にご協力ください。

□教室の廊下側上方の窓を常時2カ所以上開放してください。

□休み時間ごとにドアや窓を開けてください。

※ 廊下の窓を開けることで教室の空気が流れやすくなります。

雨天時以外は廊下の窓も開けてください。



10月10日は目の愛護デー

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

10月17日～23日は薬と健康の週間です

<ご存知ですか?学校薬剤師>

学校保健安全法（第23条）において、大学以外の学校には学校薬剤師を置くものとされており、学校薬剤師は薬剤師会から推薦され教育委員会より委嘱されます。また、学校においては、保健管理に関する専門的事項に関し技術及び指導に従事しています。

具体的には学校の飲料水、水泳プール、照明、空気、清潔、換気、騒音等について検査をし、指導と助言をします。



<本校の学校薬剤師についてのQ&A>

Q1. 本校の学校薬剤師はどなたですか?

A1. つちこあきら土子明良先生です（銚田市銚田の土子薬局です）

Q2. 学校薬剤師はいつ来校しているのですか?

A2. 5/24に教室の照度検査、6/19にダニの検査とプール水検査、9/4に空気の検査で来校しました。照度検査は考査中の午後に、空気の検査は授業中の教室にて実施しました。次回は11/14に照度と黒板、1/29に暖房使用時の空気の検査を実施する予定です。



Q3. 学校薬剤師は1校に1人ですか?

A3. 1校に1人です。土子先生は、本校のほかにも銚田二高や銚田南中も兼任しています。

<土子先生から一言>

「銚田一高を担当して24年になります。生徒、職員の皆様が健康で安全な学校生活が送れるよう、養護教諭の飯塚先生と島田先生の協力のもと仕事をしています。これからもよろしくお願いします。」

<頭痛・生理痛と薬>

頭痛や生理痛が重いため保健室に来室する生徒は多くみられます。なかには「痛み止めは癖になるから、なるべく飲まずに我慢する」と言う生徒もいます。最近は副作用や耐性などのリスクよりも、痛みを抑えることで生活の質が向上するメリットのほうが大きいと言われています。痛みを我慢している人、服薬に不安がある人は、ぜひ一度、医師や薬剤師に相談してみてもいいでしょうか。

薬を飲み忘れたら...

毎日飲む薬があっても、1回分忘れてしまうこともありますよね。でもそんなとき「まとめて2回分飲む」のはいけません。

2回分を一度に飲んでしまうと効きすぎたり、副作用が出る確率が高まったりするので避けてください。



もし飲むのを忘れてしまったら?

飲み忘れに気づいたらすぐに飲ませましょう。次の薬を飲む時間が近いときは、基本的には1回分だけ飛ばして構いません。もしものときに備え医師や薬剤師に確認しておくとう安心です。

薬は、お子さんの年齢や体の大きさなどを考慮して量を調節しています。「決められた時間」に「決められた量」を「決められた期間」飲ませることが大切です。

