保健だより　11月

I2 保健委員
中井　俊介
藤島　明

2学期も中旬

　中間テスト、体育大会が終わり、いよいよ2学期も中旬になりました。全力を尽くして疲れを感じている人もいるのではないでしょうか。
　２学期は、勉強や部活動、学校行事など、さまざまなことに取り組む時期です。毎日を元気に過ごすために、まずは生活リズムを整えることから始めましょう。
【健康に過ごすためのポイント】
　早寝早起きを心がけ、朝食をしっかり食べましょう。十分な睡眠をとることも大切です。疲れたときは無理をせず、しっかり休むようにしましょう。
　自分の体調を大切にしながら、充実した2学期にしていきましょう！

献血車が来ます！

11月16日（月）９：００～
１年に１度だけ献血車が学校に来ます。
　　200ml献血は16歳以上で
　　男性45kg　女性40kg以上
　　400ml献血は17歳以上で
　　男女とも50kg以上の人ができます。
　ちょっと怖いかもしれませんが、血液が必要な人のために、勇気を出してみませんか？
　30日（金）までに申込書を保健室へ！

インフルエンザ予防

　インフルエンザは、せきやくしゃみなどを通して広がる感染症です。発熱、せき、のどの痛み、頭痛、体のだるさなどの症状が出ることがあります。学校生活では、一人ひとりが予防を心がけることが大切です。
【今日からできる予防】
・外から帰ったら石けんで手を洗う
・教室や部屋の換気を行う
・せきやくしゃみが出るときは咳エチケットを守る
・十分な睡眠とバランスのよい食事を心がける
・体調が悪いときは無理せず休む

　日頃から感染対策を続けて、自分と周りの人の健康を守りましょう。



薬の正しい使い方

　病院で処方された薬は、病気や症状に合わせて医師が処方したものです。効果を正しく得て安全に使うために、医師や薬剤師から受けた説明をよく聞き、決められた方法を守って使用しましょう。
【薬を使うときの約束】
・決められた量と回数を守る
・飲む時間や使い方を確認する
・自分の判断で量を増やしたり、
　途中でやめたりしない
・家族や友達の薬を勝手に使わない
・飲み忘れや体調の変化など、心配なことは医師や薬剤師に相談する



薬袋や説明書も毎回確認し、薬の名前や使い方を確かめてから、安全に使用しましょう。

健康のためのポイント

　毎日を元気に過ごすためには、普段から自分の体の様子を確認することが大切です。睡眠、食事、手洗いなどの基本的な生活習慣を整えましょう。
【健康のために意識しよう】
・毎日、十分な睡眠をとる
・朝食を食べて規則正しい生活を送る
・手洗いや換気を習慣にする
・いつもと違う体調の変化に気づく



一つひとつは小さなことでも、毎日続けることが健康につながります！