



平成28年度 No.8

朝晩の風も冷たくなり秋の気配が感じられるようになりました。
 季節の変わり目のこの時期は朝晩と昼間の気温差が大きくなります。気温に合わせて
 こまめに衣服の調節をしながら、体調を整えて、実り多い秋を満喫しましょう！！

【10月の保健行事】

4日(火)	体重測定(小)
5日(水)	体重測定(小)
6日(木)	体重測定(小)
7日(金)	体重測定(中)
11日(火)	体重測定(中)
12日(水)	体重測定(中)

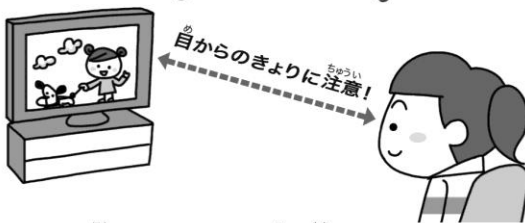


10月10日は目の愛護デー

10月10日の「10」の字を横にすると、人間の目とまゆげのようになることから、「目を大切にす日」や「目について考える日」と言われています。

日頃から、目にやさしい生活を心がけましょう。

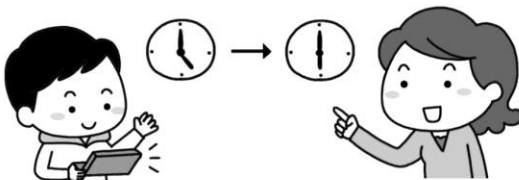
目の健康のために心がけたいこと



●つくえ・本・テレビなどに目を近づけすぎない



●まえがみは目にかからないようにする



●テレビやゲームは時間をきめて、それを守る



●ときどき遠くをみるなどして、目を休ませる

目薬を使う時の注意点

- ・他の人の目薬は使わない
- ・古い目薬は使わない(使用期限を確認する)
- ・使った後はふたをしっかりと閉める
- ・説明書をよく読む

10月17日~10月23日は薬と健康の週間

薬は、決められた量よりも多く飲めば効果があるというものではありません。飲む方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。薬を飲む際は下の5つのポイントを守りましょう。

正しい **タイミング**

食前・食後・食間・頓服等決められた時間を守りましょう。

正しい **量**

自己判断で飲む量を増やしたり減らしたりすることは避けましょう。

正しい **方法**

コップ1杯の水または、ぬるま湯で飲みましょう。

水なしで飲むと・・・

薬が喉や食道にひっかかり、食道炎や潰瘍を起こすことがあります。特にカプセルはくっつきやすいので注意しましょう。

正しい **期間**

自己判断で服用を中止せず、指示があった期間は服用を続けましょう。

正しい **飲み合わせ**

一緒に飲んではいけない薬、食べ合わせの良くない食品があるため、確認するようにしましょう。

ましん（はしか）に注意しましょう！！

8月下旬、関西国際空港でのましん（はしか）の集団感染が新聞等でも報道されました。和歌山県では流行していませんが、免疫を持っていない人が感染するとほぼ100%発症する程、非常に感染力が強いため、注意が必要です。

<症状>

発熱、咳、鼻水、目の充血等、風邪のような症状が3日程続く。

その後、いったん熱が下がり、口の中にコプリック斑と呼ばれる白い斑点が見られ、39℃前後の高熱と発疹が出現する。

<予防法>

予防接種を受ける。

→接種しているかどうかを母子手帳等で確認しましょう。

過去に予防接種を受けておらず、ましんにかかったことのない人は、医療機関等に相談の上、予防接種を受けることをお勧めします。

<登校について>

解熱した後3日を過ぎるまでは出席停止となります。

児童生徒だけでなく家族内に疑わしい症状等がみられる場合は早めに医療機関を受診すると共に、学校への連絡をよろしくお願いします。

