

# Health 10月



平成29年 10月  
広島市立美鈴が丘高等学校  
保健室

暑さが和らいだと思ったのも束の間、朝晩は肌寒さを感じ、日中との気温差が大きくなりました。そのため、保健室へ来室してくる人が増えてきています。気候が変わる今こそ、

**アクティフ健康観察、アクティフ健康行動**が大切です。

登校前に自分の体調をしっかりチェックし、今日の自分の行動を考え、活動しましょう！



**衣がえ**



## 10月10日は「目の愛護デー」

みなさん、目を大事にした生活ができていますか？

目に関する事で保健室へ来室してくる人の理由の中で気になるのはコンタクトレンズに関するトラブルです。本校でコンタクトレンズを使用している割合は約 28.5%です。現在使用している人はもちろん、これから使用を考えている人もコンタクトレンズの扱いや使用にあたっての心構えをもって、目に優しい生活を心がけてください。

学校眼科医 **広兼知加先生**からのアドバイス

### コンタクトレンズの正しいケア方法



- 1 石鹸で手洗いをしてからコンタクトレンズの手入れを行いましょう。
- 2 いざというときのためにレンズケースとケア用品、眼鏡は常に持っておきましょう。
- 3 定期検査を受けることがトラブル予防の近道です。

## コンタクトレンズ 正しい使い方ができていますか？



1日の装用時間を守って！



寝るときは必ずはずして！



レンズやケースはこまめに洗浄！



装用サイクルは厳守！

保護者の方へ

## 性教育講演会のお知らせ

日時 10月11日(水) 15:25~16:15

場所 美鈴が丘高校 講堂

演題 「高校生に伝える生と性

～今、そして未来のために～

講師 えつき助産院 助産師

悦喜 桂子 先生

悦喜先生の講演会は5年前に本校で行われ、生徒に大変好評でした。

保護者の皆様におかれましてもぜひとも聴講して

いただきたい内容です。

お時間の都合が合えばご来校ください。

**\* 駐車場をご用意できませんので公共交通機関でのご来校をお願いします。**

10月17日~10月23日

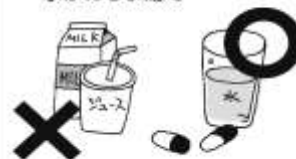
## 「薬と健康の週間」

薬は通常、みなさんの体が病気に侵されているときに、救世主になってくれるものです。しかし、用法や用量を間違えて使用すると毒と化すものもあります。適切な使用をし、上手に薬と付き合っ欲しいと思います。

**\* 自分が使用する薬の名前と何のために飲むのかを理解しておくことが大切です。**

### 正しくできていますか？薬の飲み方

○ジュースや牛乳はNG  
水かぬるま湯で



○用法(飲み方)・  
用量(飲む量)を守る



○カプセル・錠剤は  
開けたり割ったりせずに飲む



○病院で出された薬は  
「あげない」「もらわない」

