

ほけんだより



令和3年10月4日

合志楓の森中学校 保健室

文責 橋爪 昭子

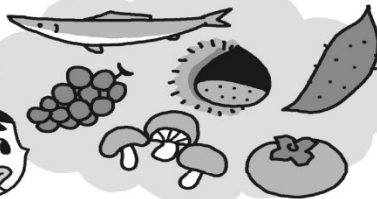
分散登校が終わって、今日から一斉授業となりました。久しぶりに会う友だちがいて、気持ちがワクワクしている人も多いかと思います。休み時間など、一緒にくっついて遊びたいだろうなあと思いますが、ちょっと待って！まだまだコロナ禍の中にあります。ぐっと我慢して、密にならないように気をつけてください。

●●の秋……あなたはどのように過ごしますか？



スポーツの秋

運動不足で体力が落ちている人も
いるかもしれません。
家で手軽にできる
スクワットから始めてみては？



食欲の秋

暑さがやわらいで、
食欲も増してくる頃です。
サンマ、さつまいも、
きのこ、栗、柿など
旬の食材を
味わってみましょう。

読書の秋

秋の夜長といわれます。
たまにはスマホから離れて、
本を読んでみませんか？
ただし夜更かしには注意して！



芸術の秋

絵を描いたり、
音楽を聴いたり、
映画をみたり…。
芸術にふれることで、
心にも栄養を
与えてみてください。



ハンカチを持ってきていますか？

月に1回、保健委員会が登校後の手洗いとハンカチチェックをしています。まだ、ハンカチを持ってきていない人がいます。手洗いとハンカチ持参はセットのはずですが……。手を洗った後は、どうしているのでしょうか？



まだまだ暑い日が続きます…

日本気象協会の1か月予報では、10月上旬までは、日中は30度前後の暑い日が続くようです。

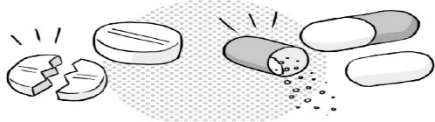
朝夕の涼しさでつい油断しがちですが、まだまだ熱中症も要注意です。水とうを持ってきて、しっかり水分補給をしましょう。

10月17日から23日

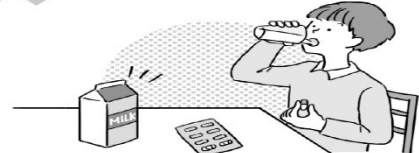
薬と健康の週間

こんな薬の飲み方をしていませんか？

✕ 形を変えて飲む
(錠剤を割る、カプセルを開ける)



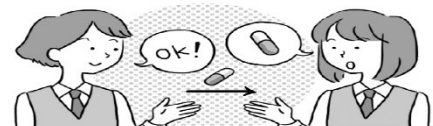
✕ ジュースや牛乳で飲む



✕ 忘れた分をまとめて飲む



✕ 他の人からもらって飲む



飲み薬などの薬は私たちが病気やけがを治し、元気になるためのサポートをしてくれるもの。でも、間違った使い方をすると、かえって体調が悪くなることもあります。医師・薬剤師の指示（または添付された説明書）を守って、正しく使うことが大切です。