

保健だより 10月号

保健室



暑かった夏が「あっ」という間に過ぎ去り、涼しい日が続いています。朝晩で気温が低くなってきます。上着等で体温調節を行ない、風邪を引かないように注意しましょう。今年、風邪・インフルエンザ・コロナウイルス感染症の心配もあります。今後も手洗い、うがい、規則正しい生活、栄養バランスの整った食事を取り、免疫力を高めて感染症に罹りにくい身体作りをしましょう。



世界で、5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもたちは年間590万人。その原因の多くは、予防可能な病気です。

私たちの生活には、当たり前にある水やトイレ、そして食事・・・それらが不足しているために、不衛生な環境や生活習慣を強いられ、下痢や肺炎にかかって命を失う子どもたちが年間約150万人もいます。

もし、せっけんを使って、正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの子どもの命が守られます。自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗いです。

正しい手洗いを広めるため、国際衛生年であった2008年に、毎年10月15日が「世界手洗いの日」(Global Handwashing Day)と定められました。『© 日本ユニセフ協会より抜粋』



耳鼻科のDr.稲葉からの一言



1年生が、7月28日に耳鼻科検診を行いました。その中で稲葉先生から鼻がつまっている生徒は、口呼吸になってしまうので鼻のフィルター機能を使えていないため、マスクをしていたとしても感染症に罹る可能性が高いとのことでした。今回の検診で鼻の疾患を指摘された生徒は、鼻のフィルター機能ができるように耳鼻科を受診しましょう。また、2・3年生で鼻づまりを感じて口呼吸になっている生徒も耳鼻科を受診検討しましょう。



毎年10月17日~23日の一週間は、医薬品を正しく使用することの大切さ、そのために薬剤師が果たす役割の大切さを一人でも多くの方に知ってもらうためポスターを用いた広報や、地域住民に向けたイベントなどの積極的な啓発活動を通じ、国民の保健衛生の維持向上に寄与することを目的としています。

『薬剤師会より抜粋』

10月10日は『目の愛護デー』

目に優しい生活を送っていますか？



① 前髪を短く切る・ピンでとめる



② 適度な明かりで本を読む



③ 時間を決めて目を休ませる

薬を飲み忘れた!

これ、OK?

薬の効き目は、体の中の薬の量と関係しています。適切な血中濃度になるように、それぞれ用法・用量が決められているのです。

飲み忘れても、2回分飲むのはダメ!



1日3回のむくすりの場合

— 1日3回きちんとのんだ場合
..... 屋のみ忘れて夜2回分のんだ場合



