



足柄高等学校

◆保健室◆

令和8年10月1日

文化祭や修学旅行などの行事もひと段落し、ほっとしている人も多いのではないのでしょうか。10月は朝晩と日中の気温差が大きくなり、体調を崩しやすい時期です。感染症も流行し始める時期ですので、体調管理を心がけ、元気に過ごしてください。

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう♪



ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



目の愛護デーにやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



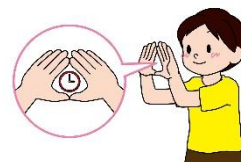
目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。



あなたの「利き目」はどっち？



より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。
より見えやすいほうの目が「利き目」です。



利き目を
調べてみよう

- ①両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ②両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ③片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。
見えないときは、閉じている目が利き目です。

「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。

目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って 偏りを減らしたりしましょう。

10月17日から23日は



げんたいしゃかい ぐすり わたし ひび けんこう す
現代社会において、薬は私たちが日々健康に過ごすため
にかかせないもののひとつと言えるでしょう。しかし、飲み
かた つか かた まちが けんこう がい
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。安全と正しい効き目のためには・・・？



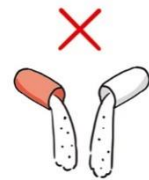
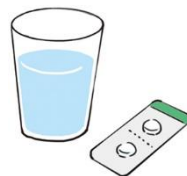
の 飲み方

● 使う前に説明書
(効能書き)をよく
読む



● 用法・用量を
必ず守る

● 飲み薬はコップ
1杯くらいの水かぬ
るま湯で



● カプセルを開け
るなど、勝手に手を
加えない

の 飲むタイミング



- 食前・・・食事の20～30分前
- 食後・・・食事が終わってから20～30分後まで
- 食間・・・食事と食事の間
(食事の2時間後くらいがめやす)
- 頓服・・・症状が出たときに必要に応じて

あめ ひ とう げ こう じ ちゅう い 雨の日は 登下校時に注意！

とうこうちゅう ぼけんしつ て あ きかい おお とく あめ ひ きけん
登校中にケガをし、保健室で手当てする機会が多くあります。特に、雨の日には危険がいっぱいです！
とうげこう さい ちゅうい
登下校の際には、こんなことに注意しましょう。

- 傘によるケガ(傘を持ってふざけたり、振り回したりしない)
- 自転車の傘さし運転(法律で禁止されています)
- 安全な経路でまっすぐ帰宅(途中で、河川、用水路の様子を見に行かない)
- マンホールやぬかるみなど、すべりやすい場所
- なるべく両手を開けておく(転んだときに手をついて、顔や体を守るため)
- 替えの靴下や着替えなどを持参(衣服がぬれていると、体が冷えるため)



たんしょ ちょうしょ 短所は長所

じぶん のことが好きですか？それとも嫌い？「ノロノロしている自分が嫌」「三日坊主で飽きやすい性格が気になる」・・・など、悩んでいる人もいますでしょう。

でも 考え次第で、短所は長所になります。たとえば、「行動がゆっくり」の人は、『慎重で、じっくり考えてから丁寧に取り組む性格』であるとも言えます。また、「三日坊主な性格」は、『好奇心旺盛で、目の前の新しいことへの興味関心が強い』とも言えるでしょう。

この「短所を長所にする術」は周囲の人とのコミュニケーションにも役立ちます。ものの見方を変えると、毎日がグッと楽しくなりますよ！

