

# ほけんだより

## 10月

大庄中保健室

R3.10.5

コロナの感染状況が落ち着き、緊急事態宣言も解除になりました。安心感から感染拡大につながるのでは？冬に第6派が来るのでは？等、心配の声も聞かれています。そんな中、学校では体育大会、文化発表会と大きな行事が続き、集団で動くことも増えます。今までしっかりやってきた感染予防を、気を抜くことなく、しっかり継続し、心に響く行事にみんなで成功させていきましょう♪



## 体育大会の練習がスタート！



行事を成功させるためには、まずは体調管理！まだまだ暑い日が続きます。疲れをためない生活を心がけましょう。

### ●多めの水分を持ってくる●



感染予防のため、冷水器は使用できません。他人の水分をもらうことも禁止です。

### ●爪をきちんと切る●



保健委員にチェックを受けた人！けがをしないためにもしっかり切ってきてね。

### ●予備マスクを持ってくる●



汗で汚れたり、落としたりする人が増えています。予備のマスクを用意しておこう。

### ●自分や家族の体調をチェック●



自分や家族の方が、発熱他、風邪症状がある場合は、登校は控えてください。

## 薬について考えよう

★10月17日～23日

今週は、薬について考える習慣です。最近は、スーパーやコンビニ等でも販売されるようになり、身近で手軽な感じになってきました。ただ・・・保健室に来る生徒の中にも、足が痛い、「すぐに湿布をください」「お腹が痛いので薬ありますか？」などと、来室する生徒がいます。中には、腹痛をおさえるために、友達から『痛み止め』をもらう人も。あまりにも、薬を飲むことを簡単に考えすぎですね。薬は、リスク（副作用など）を併せ持つものだということを理解しておきましょう。



保健室では薬は渡せません！  
人からもらって飲むのもNO！です

## 蜂に注意！！～体育館に出現～

秋は蜂が活発になりますが、本校でも先日体育館で発見され、スズメバチの種類のように。現在対策中ですが、十分に注意してください。スズメバチは攻撃性、毒性が強く、2度目に刺されたらアナフィラキシーショックを起こす場合もあります。

もし、蜂を見かけたら・・・

- 大きな声で騒いだり、捕まえようと攻撃しない  
大きな声や動作が興奮させます。静かにその場を離れましょう。
- 蜂は嗅覚に優れています。強い香りや甘い香りは興奮させます。

もしも…刺されたら すぐに近くの先生に知らせるか、保健室に来てください。毒針を抜いたら抜き、毒を絞り出します。塗り薬（抗ヒスタミン剤）をぬり、冷やしながら、刺された所以外に症状がないか、安静にして様子を見ます。



## 目がピンチ！スマホ老眼

最近、若い人で「手元が見づらい」「夕方になると見づらい」など、老眼のような症状に悩む人が増えているそう。これはスマホやタブレットなどの長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれます。近距離で見るため目に負担がかかり、筋肉疲労を起こしやすいのです。放っておくと集中力の低下や肩こり、頭痛などが起こることがあります（症状は一次的な事が多い）

<携帯やタブレットを使うときのポイント>

- ◎ 機器と目を近づけない
- ◎ 1時間使ったら10分か15分の休憩を
- ◎ 疲れを感じたら目の周りを温める
- ◎ 意識的にまばたきをする

