



ほけんだより 10月

名西高等学校 定時制
保健厚生課
令和5年度 10月号

少しずつ暑さが和らぎ、過ごしやすい日が増えてきました。すでに肌寒い日もありますし、日中と朝晩の気温差が大きく体調を崩しやすい時期でもあります。衣服で体温調節をして、元気に過ごせるように体調管理をしましょう☆



10月は健康保険組合連合会において健康強化月間と定められており、健康に関する日がたくさんあります。その中でも特に皆さんに知っておいてほしいものをまとめました♪

☆10月10日 目の愛護デー

☆10月15日 世界手洗いの日

10月10日は目の愛護デー

心掛けていますか？

- 長時間、近くを見すぎない？
たまには遠くを見て、目を休ませてあげて
- 部屋、暗くない？
見るところだけ明るくてもダメだよ
- 前髪、目にかかってない？
切ったり、とめたりして目にかからないように
- 勉強中の姿勢、大丈夫？
近くない？
背中ピン！で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

10月15日 世界手洗いの日 手洗いクイズに挑戦！

Q1 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ？
A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

Q2 一番洗い残しが多いのは何指？
A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q3 手洗いにかる時間は？
A しっかり洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントはこの6つ

- 親指
- 手の甲
- 手首
- 指先
- 指の間
- 手のひら

いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い！

☆10月17日～10月23日「薬と健康の週間」

医薬品を正しく使用することの大切さを知る週間です。病院から処方されたり、薬局で買ったり、私たちの身近で手に入る医薬品ですが、正しい使い方はできていますか？あらためて確認して行きましょう♪

クイズで覚える！正しい薬の飲み方・使い方			
1. 薬を飲むとき一緒に飲むものは？ ①水またはぬるいお湯 ②ジュース ③スポーツドリンク		2. 他の人が使って、余った薬はもらっていい？ ①誰からももらってよい ②同じ年の人からはもらってもよい ③もらってはいけない	
3. 薬を飲む時間の食間っていつ？ ①食事を取っている間 ②食事と食事の間 ③食事とトイレの間		4. 使用期限が切れた薬はどうしたらよい？ ①少しならつかってよい ②使わずに捨てる ③薬局に持って行く	

答え：(1…①、2…③、3…②、4…②)

