

# 保健だより

銚田市立銚田南中学校保健室

令和5年10月2日発行



## 衣替え

風が涼しくなり、爽やかで過ごしやすい時期になってきました。朝晩を中心に気温が下がり、肌寒さを感じることもありますね。10月は制服の移行期間です。気温や体調に合わせて自分で衣服を調整しましょう。



### 目の健康のために

近年、子供の近視が増えて問題になっています。近視は遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。大切な目を健康に保つために、目によい生活を心がけましょう。

本を読むときは  
明るい場所で読もう



スマホやゲームは  
休憩&まばたきを  
しながら！



目を休めるためにも  
早く寝よう



## 10月17日~23日は「薬と健康の週間」

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欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・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…？

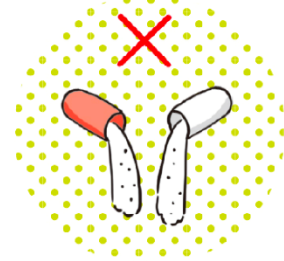


- 使う前に説明書（効能書き）をよく読む



- 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