

保健だより 10月



令和8年10月号
小美玉市立美野里中学校
保健室

9月は雨が多く、すっきりしない天気が続きましたが、10月は、さわやかな秋晴れが続くことを期待したいものです。この時期は、気温の差が大きいので、衣服の調節を上手にして体調を崩さないようにしましょう。

スクールカウンセラー来校日
14日(水) 28日(水)

10月10日は「目の愛護デー」

コンタクトレンズを使っている人へ

決められた期間や
期限を超えて
使用する

こんな使い方は
NGです!

手を洗わずに
コンタクトレンズを
扱う

定期的な交換や長期使用タイプで、
適切なレンズケアを行わない
(例: こすり洗いをしない、
レンズケースを洗わないなど)



一度はずした
使い捨てタイプの
レンズを再使用する

※目に異常を感じたらレンズをはずしましょう。
眼科で定期的に目の検査を受けることも大切です。

万が一に備えて、メガネを持ってくる
おきましょう

「インフルエンザA型」が、はやり 始めています

- 潜伏期間 1～4日(平均2日)
- 症状 急な高熱、頭痛、寒気、関節の痛みなど
- 出席停止期間 発症日を0日として5日が経過するまで、かつ、熱が下がって2日が経過するまで
- 予防対策 手洗い・うがい、換気
十分な睡眠、体調が悪い人は、「マスク」をつける。



10月17日～23日は「薬と健康の週間」

こんな薬の飲み方は、NGです!

カプセルを開ける
錠剤をかみくだく

家族や友達の薬を
もらって飲む

水以外の飲み物で
薬を飲む

飲み忘れたので、
次にまとめて飲む



薬によっては、効き方が
変わることがあるため、勝手に開けたりく
だいたりしない。



薬は年齢・体重・病
気に合わせて処方さ
れているため、他人
の薬を飲むのはNG。



飲み物によっては薬
の効き方に影響する
ため、基本は水また
はぬるま湯で飲む。



飲み忘れても、2回分
をまとめて飲まない。
説明書や薬剤師・医師
の指示を確認。

予防接種について

インフルエンザにか
かるリスクを50～60%
減少させるとされ、も
しかかっても、重症化
を防ぐとされている。

- 効果の出る時期
接種後2週間位から。
- 効果の持続期間
5か月間ぐらい。

