

ほけんだより



学校のHPにカラー版が載っています。



美里町立美里中学校

保健室

令和4年10月12日発行

秋晴れの空と空気が心地よい季節になりました。スポーツ、芸術、読書、食欲と色々な秋がありますが、みなさんはどんな秋を過ごしますか？何を楽しむためにも必要になるのは「元気な心と身体」です。この時期は日中と朝夕の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムや体調を整えて秋を楽しみましょう。



10月17日～23日は「薬と健康の週間」

正しい薬の使い方を知ろう！

薬局などで手軽に手に入るものも多く、何気なく使用している薬ですが、使い方を間違えると、かえって健康を害することにも繋がってしまいます。自分の身体に大きな影響を与えるものであることを自覚し、正しい知識をもって上手につきあいましょう。

「水」か「ぬるま湯」で
ジュースや牛乳はNG



用法・用量を守ろう



病院で出された薬は
「あげない」「もらわない」



処方された形で飲もう

割ったり、カプセルを開けたりすると、効果が弱くなる場合があります。そのままの状態ですぐ飲むようにしましょう。



飲み忘れてしまったら

「忘れちゃったから、次にまとめて2回分」など、自分勝手な判断は危険です。飲み忘れたときにどうすればよいかは薬によって違うので、医師・薬剤師に確認するようにしましょう。



飲むタイミング

食前 … 食事の30分前
食後 … 食事の30分後
食間 … 食事の2時間後
頓服 … 症状が出た時に必要に応じて



薬は自分で用意をしよう

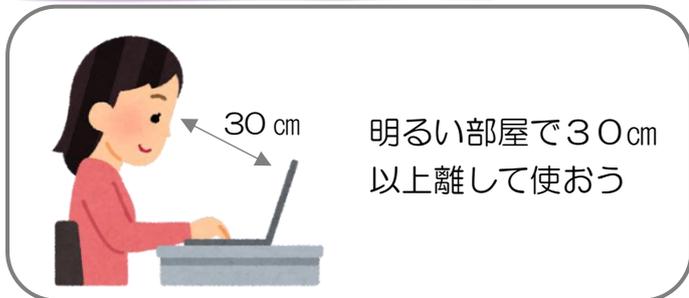
保健室では薬は用意していません。頭痛や腹痛になった時、普段から飲んでいる薬がある人は、かばんに緊急用として1～2回分入れておきましょう。



目に優しい習慣を めいめい

10月10日は「目の愛護デー」です。みなさんは普段から目に優しい生活ができていますか？
目の愛護デーをきっかけに目に優しい生活を心がけてみましょう。

スマホやタブレットを使う時は



保護者の皆様へ コロナ陽性になったら？

9月26日より保健所への発生届が、重症化リスクの高い65歳以上の方や入院を要する方等に限定されました。そのため、お子さんがコロナ陽性になった場合、保健所からの連絡はありません。

自宅療養をする場合は、健康状態の報告や体調が急変した時の連絡先の確認は重要となります。コロナ陽性が判明した場合、埼玉県“陽性者登録窓口”に登録をし、『My HER-SYS (マイハーシス)』で健康状態を報告してください。

◆陽性者登録で受けられる支援

- ・体調悪化時の相談（24時間、看護師が対応）
- ・必要に応じた医療の提供
- ・パルスオキシメーター（血中酸素飽和度測定器）の貸し出し
- ・宿泊療養の申し込み

◆陽性者登録窓口コールセンター

電話番号：0570-007-989

受付時間：9時00分～18時00分（土日祝日を含む）

◆療養中に体調が悪化した場合

登録者 → 自宅療養者支援センターの直通連絡先を確認してください。

未登録者 → 陽性者相談窓口 0570-089-081（24時間対応）

陽性者登録窓口 HP

