



心とからだの総合的な健康を

日立北高保健通信

HOLOS

R7.10



スゴイ！ 下着って

「下着なんて、めんどくさい」「シャツを着るなんてカッコ悪い」なんて思っていないですか。実は、下着には、スゴイ働きがあるのです。たった一枚、下着を着るだけで、夏は汗を吸い取って肌の清潔を保ち、秋～冬は体温を逃がしません。

下着に使われる布地は、さまざまですが、保温性に優れていて、これからの寒さ対策に役立つのは、綿（コットン）素材です。肌触りのいい温かな下着で、毎日を元気に過ごしましょう。



10／17～23は 「薬と健康の週間」



あげては いけない ものって？



人から素敵なプレゼントをもらおうと、うれしいですね。でも、あげたりもらったりしてはいけないものがあります。それは薬です。病院で出された薬は、その人の症状や病気の原因、年齢などに合わせて作られています。そのため、もしも同じ症状があっても、他の人の薬では正しい効果が出ませんし、からだに悪いことがあります。ですから、「薬は人にあげない・人からもらわない」を守ってくださいね。

不適切な使用は「乱用」に

保健体育の授業で薬物乱用防止について学習しているとは思いますが、近年注目されているのが市販薬の乱用です。薬の服用にはルールがあります。安全に、正しく効果を発揮するために、以下のことを守りましょう。

- ・服用前に説明書を読む
- ・用法・用量を必ず守る
- ・飲み薬はコップ1杯程度の水かぬるま湯で飲む
- ・カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない

薬は指定されたタイミングを守って飲む



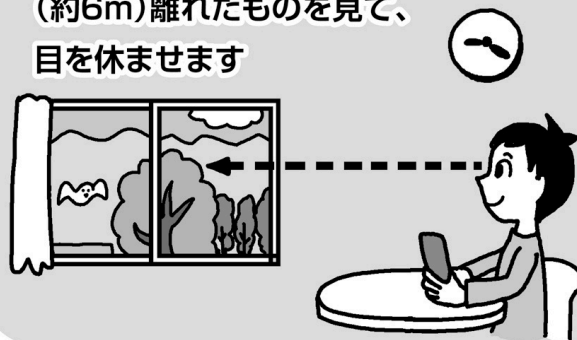
視力が下がった、 眼精疲労のせい？

前期に視力検査結果を配布しましたが、過去の自分の結果と比べてどうでしたか？極端に低下している人はいませんか？視力低下の原因には様々ありますが、中には角膜の異状や白内障、緑内障など目の病気が原因ということもあります。見た目ではわからないので、眼科を受診して異状がないかを確認しましょう。メガネやコンタクトレンズを作成するときも同様に、眼科医の処方箋を元にして眼鏡等を作成すると、自分に合ったものが作れますよ。

眼科に限らず、健康診断結果を受けて医療機関を受診した人は、各受診結果報告書を保健室へ提出してください。お待ちしております！

【20-20-20ルール】を 知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート
(約6m)離れたものを見て、
目を休ませます



※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、米国眼科学会が推奨しているものです。

スクールカウンセリング の活用

日常生活・学習・進路・友だちのこと…

1人では解決困難なこと
生徒・保護者・教職員
誰もが利用可能です。

10月は 6日、20日、27日

11月は 5日、17日

に学校心理士が来校予定です。

完全予約制となっています。

興味がある人は保健室・担任まで
お知らせ下さい。

生活のヒントをもらいに
行きましょう！

はじめまして、そしてただいま！

10/1より1年間の育休から復帰しました、養護教諭のクリハラです。1年生ははじめまして、2、3年生はお久しぶりですね。簡単に自己紹介させてくださいね。

名前	栗原 友香（くりはら ゆか）
好きなもの	赤いリボンのついたあの子 保健室に来ると分かるよ！
出身	日立北高校 理型にいたよ
その他	公認心理師の資格を持っています。心理学に興味のある人はぜひお話ししましょう。 2回の出産で子どもが3人に…おやおや？ 毎日バタバタですが頑張ります！ 応援よろしくお願いします



9月の保健室利用状況をお知らせします。悪化する前にヘルプを出せてエライ！

怪我 21件、病気 59件、相談 1件、その他 9件 / 1年生 21名、2年生 38名、3年生 31名