

暑さが落ち着き、涼しくなってきました。服装も衣替えの時期ですね。これからは、気温が下がっていきますが、時には、気温の高くなる日があるかもしれません。常に「脱ぐ・着る」ができる服装、水分補給ができる準備をお願いします。毎日、こまめに天気予報をチェックして、暑さ寒さによる体調不良を予防しましょう。

頭痛や腹痛、風邪をひいてしまったときなどに薬を飲むことがあるかと思います。みなさんは、正しく薬を服用できているでしょうか。薬の服用にはルールがあります。

- ①服用する回数と時間
- ②年齢と服用の量
- ③薬の使用期限・保管場所。
- ④薬を飲むときは、水またはぬるめのお湯で！

必ず説明書を読むこと、薬剤師の指示に従うことを心がけましょう。

ルールがあるのは

- ①効き目発揮
- ②体調悪化防止
- ③副作用防止
- ④アレルギー防止
- ⑤薬の事故防止のためです。



学校で薬を飲むときは、水、ぬるま湯等、小さな水筒に入れて持ってくるなどで自分で準備しましょう。

痛み止めの薬を「痛みがひどいから多めに」「15歳以上の薬だけど半分にしたら大丈夫」など自分勝手な判断は危険です。用量・用法を守って、上手に薬を使いましょう。

目を大切に

スマートフォン(スマホ)の普及で、視聴環境が大きく変わりました。最近、「手元が見づらい」「夕方になると見づらい」などの症状に悩む人がいるそうです。これは、スマホをはじめ携帯情報端末の長時間使用が原因です。スマホやタブレットなどの操作では、パソコンよりもさらに近距離で小さな画面を長時間凝視しがちなため、目に負担がかかり、筋肉疲労を起こしやすいです。放っておくと集中力の低下や肩こり、頭痛などが起こることがあります。スマホやタブレットの使いすぎ予防と目のケアの両方を意識することが大切です。



携帯情報端末を使うときの注意

- ①機器と目を近づけ過ぎない
- ②1時間使ったら10～15分休憩をとる。
- ③疲れを感じたら目の周りを温める。
- ④意識的にまばたきをする。

私は今日も元気です。

朝の体温〇〇. 〇℃



体温測定続けていますか。体温は、健康状態を把握するサインです。毎日記録していると、体温の変化と体調の関係性が、わかるようになります。毎日、朝夕の体温測定続けてください。様々な感染症予防のために！

心の感染症にもご注意を！

COVID-19
発熱、のどの痛み、咳、呼吸困難

生物学的「感染症」

かかったらどうしよう
こわい 不安

心理学的「感染症」

マジで!? 怖っ!!
...らしいよ?

社会的「感染症」

未知のウイルスへの不安や恐怖は、嫌悪・偏見・差別につながりやすいのです...