

10月に入り、暑さもやっとやわらいできました。最近、朝晩が涼しい日も増え、1日の寒暖差が大きくなることもあります。そのため、1枚上着を準備しておくなど、気温の変化に対応できると良いと思います。

季節の変わり目は、体調だけでなく、心のバランスも不安定になりやすい時期です。自分の時間をゆったりと過ごし、ほっと一息できる時間を作ってください。



＼できるようになろう!応急手当／

すり傷・切り傷	やけど	鼻血	だぼく・ねんざ
<p>傷口をきれいな水で洗う</p> <p>血が出ていたら清潔なハンカチ等で押さえる</p>	<p>すぐに水道水で冷やす</p> <p>痛みがなくなるまで冷やす 水ぶくれ⇒つぶさず病院</p>	<p>下を向き、鼻をおさえる</p> <p>5~10分間くらい親指と人差し指で鼻をおさえる</p>	<p>氷や氷水で冷やす</p> <p>動かさず、しっかり冷やす 痛みが強いとき⇒病院</p>

〇〇学校では消毒液やシップを**使いません**〇〇〇

すり傷などは、傷口の汚れを水道水でよく洗い流すことが応急処置になります。

シップも皮膚がかぶれてしまうことがある等の理由で使わなくなっています。氷水で冷やすことが基本です。

10月10日は



カラーコンタクトレンズ(以下「カラコン」)は危険がいっぱい👁️!!!!

- カラコンを買う前には眼科に行って検査を受けましょう。
- カラコンは厚生労働省が承認した製品を購入しましょう。(「高度管理医療機器」と書かれています)

詳しくはこちら



厚生労働省 HP

薬は正しく使いましょう

薬を飲むときには・・・

- ①説明書を読む
- ②飲み方を守る

(・薬を飲む時間、量、期間 など)

もし、処方薬を飲み忘れたら・・・

※2回分をまとめて飲んではいけません。

※薬をたくさん飲んでしまうと身体に大きなダメージを与えてしまいます。



～知っておきたいすりの知識～
厚生労働省 日本薬剤師会



心の疲れに気づいていますか？

心の疲れのサイン

- 食欲がなくなる
- 眠れない
- 怒りっぽくなる
- イライラが止まらない
- 気分が落ち込む など

♡心の疲れを取る方法♡

- ①好きなことをする
☆音楽を聴く ☆読書をする
☆動画をみる ☆運動する
- ②規則正しい生活をする
☆早寝早起き

～休まずに頑張ってしまう人へ～

身体を休めるための時間が必要なのと同時に、心にも休息が必要です。休むことでまた次に頑張れる力を蓄えることができます。

イラスト：「健」(日本学校保健研修社)

参考：「健」(日本学校保健研修社)・厚生労働省 HP・高校保健ニュース(少年社員新聞社)