

ほんだしの10月

和歌山県立田辺工業高等学校 保健室 2019年10月第2号 (Vol.13)

10月31日はハロウィンです。日本ではここ数年、派手な仮装でお祭り騒ぎをすることで問題になったりもしていますが、本来は秋の収穫を祝うお祭りが始まりだそうです。

食欲の秋、栄養豊富な旬の食材を食べて、
作ってくれるひと、気候や地域、
調理をしてくれるひとたちに感謝しましょう。



10月15日 世界手洗いの日

じつは **手洗いのときに気をつけたいポイント** とっても大切!

その1 最初の水で手をぬらし、石けんをよく泡だてよう!

その2 すみずみまで洗ったら、水道の水で石けんやよこれをしっかり洗いながそう!

その3 最後にきれいなタオルなどで水分をよくふきとろう!

今年はずでにインフルエンザが流行している地域があり、和歌山県内でも感染者が多く見られます。これから冬にかけて、カゼやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの本格的な流行期に入ります。感染を防ぐためには免疫力を落とさないこと、手洗いを励行すること、乾燥を防ぎ、清潔を保つことなどが大切です。

この機会に、自分の手洗いを意識してみましょう。

保健室からのお願い

学校管理下での負傷疾病について、スポーツ振興センター申請のための「医療等の状況(受診した病院で書いていただく書類)」の提出がまだのひとは、できるだけすみやかに保健室に提出してください。

10月17日~23日 薬と健康の週間

リスクがあるから… 薬の使い方

薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえます。しかし、使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。正しい効き目のためには…

- 使う前に説明書(効能書き)を読む
- 用法・用量、服用時間などを守る
- 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で(水なしで飲む薬もあります)
- カプセルを開ける、錠剤を割るなど、勝手に形状を変えない



ひとの薬をもらったり
交換したりしない



ジュースや炭酸飲料、
お茶などで飲まない



使用期限を確認する



飲み忘れても2回分まとめて飲まない

だれかに話を聞いてほしい でも 身近な人に相談できないときは……



無料の電話やネットで相談できる場所があります

- ・24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
- ・チャイルドライン 0120-99-7777
- ・子どもの人権110番 0120-007-110
- ・「いのち支える SNS相談」で検索

【内閣府男女共同参画局】

デートDVについて考える資料

「デートDVって?」

[http://www.gender.go.jp/policy/
no_violence/date_dv/index.html](http://www.gender.go.jp/policy/no_violence/date_dv/index.html)

保健室からのお知らせ

10月16日(水)のLHRで「インターネット依存度テスト」を行います。各項目に答えて数値を合計し、参考度合いを知ることができます。計算機(授業で使うもの)を準備しておいてください。