

ほけんだより 10月

和歌山県立田辺工業高等学校 保健室 2021年10月第2号 (Vol.15)

10月も終わりに近づき、ますます秋の深まりを感じる今日この頃。

新型コロナウイルス感染症は専門家も「理由はわからない」とのことですが、感染者減少傾向となっています。ただ、「必ず第6波はやってくる」とのコメントもよく聞かれます。もっと言えば、インフルエンザとのW流行も懸念されるとか・・・

今、感染者が少なく、いろいろな規制も解除されてはいますが、感染防止対策は怠らず、毎朝の検温も忘れず継続しましょう。

○○の秋

読書の秋 古代中国の「灯火親しむべし」という詩がもと。「秋の夜は過ごしやすく、灯りをつけて読書をするのに最適だ」という意味のこの詩を、夏目漱石が小説「三四郎」で取り入れて広まったそうです。

スポーツの秋 10月に「体育の日」ができたのは、1964年の東京五輪がきっかけ。「スポーツの秋」はこの頃

から定着したようです。

食欲の秋 旬の野菜や果物、魚などが豊富で、秋は食欲増す季節。またクマなどが冬眠前にたくさん食べて体に脂肪をため込むのと同じように、人間にも寒い冬を乗り切るために脂肪を蓄える本能があるという説もあります。

何をすることも清々しい秋。
あなたなら○○の秋に何が入る？

保健室より

○朝の健康観察について

検温は必ず自宅を出る前に行ってください。体調がすぐれないときは無理をせず自宅で様子を見て、発熱外来や相談窓口にご相談してください。ワクチンの副反応と思われる症状でも、長引く時などは発熱外来等に相談してください。

○スポーツ振興センター災害共済給付金請求について

学校管理下の負傷疾病で受診した場合、条件を満たせば災害共済給付金の請求を行うことができます。学校管理下の負傷疾病で受診した場合は担任やクラブ顧問に申し出て、所定の手続きを行ってください。病院等で記入していただく書類は保健室にあります。

書類記入後は速やかに提出してください。



10月15日は世界手洗いの日

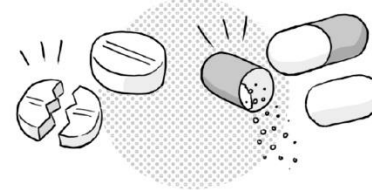
手を洗ったあとは、清潔なハンカチやタオルで手をふきましょう。
髪の毛をととのえたり、服でふいたりするのはNG!



10月17日～10月23日 薬と健康の週間

こんな薬の飲み方をしていませんか？

✕ **形を変えて飲む**
(錠剤を割る、カプセルを開ける)



✕ **ジュースや牛乳で飲む**



✕ **忘れた分をまとめて飲む**



✕ **他の人からもらって飲む**



飲み薬などの薬は私たちが病気やけがを治し、元気になるためのサポートをしてくれるもの。でも、間違った使い方をすると、かえって体調が悪くなることもあります。医師・薬剤師の指示（または添付された説明書）を守って、正しく使うことが大切です。