

【ほけんたごより】

令和5年9月25日
板野支援学校
第1保健室

朝晩涼しくなり、秋らしくなってきました。ちょうど季節の変わり目の今は、体調を崩しやすい時期でもあります。急に涼しくなったり暑くなったり、気温が変わりやすいのが原因のひとつとされています。上着をはおったり着替えたりするなど、調節できるよう準備しておくといいですね。



汚れた手で目をこすらない

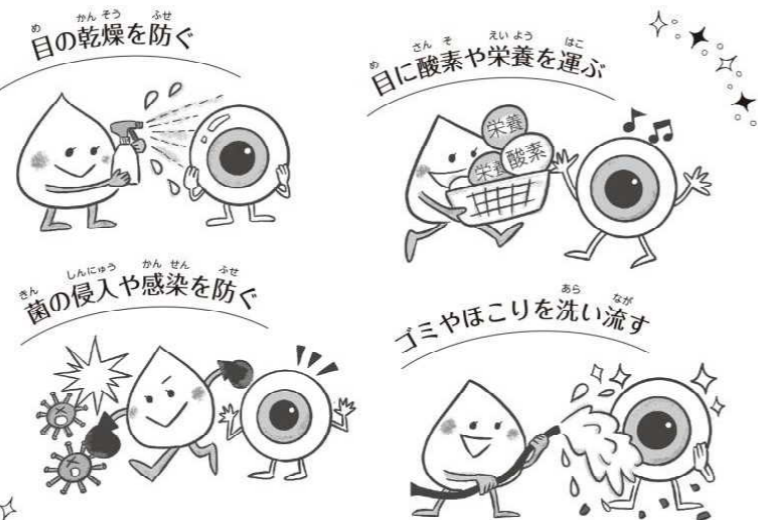


大切な目を
守るために



ときどき、
とお
遠くを見よう

涙の働きってなあに？



10月17日～23日は
薬と健康の週間

覚えておこう！
薬を飲むタイミング

- 食前 食事の30分前
- 食後 食事の後30分以内
- 食間 食事と食事の間（食後2時間くらゐ）
- 寝る前 寝る前の1時間以内

コップ1杯の水で、
必ず量とタイミングを守って飲みましょう。

飲む量を守る

飲む時間を守る

水かぬるま湯で飲む

ちがひとくすりの薬を飲まない

インフルエンザ予防接種 Q&A

- Q いつ受ければいいの？
A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。
- Q どうして毎年受けるの？
A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。
- Q どれくらい効果があるの？
A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるとわれています。重症化予防にも効果があります。

* 10月の保健行事 *

- ふつか 2日 体重測定
- 26日 生徒保健給食委員会（プリント配付）

