



令和6年10月1日
柏市立風早中学校
保健室

10月になりました。そろそろ夏の暑さも落ち着いてくる頃です。秋は昼夜の寒暖差があるので、服装で調節しながら過ごしましょう。さて、今月は風文紀祭があります。せっかくの歌う機会です。喉を傷めないように、こまめにうがいや水分補給をしてください。みなさんがどんな歌声を響かせてくれるのか、楽しみにしています。

10月17~23日は薬と健康の週間です！！

飲み薬などの薬は、病気やけがを治し、私たちが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。

医師の処方箋がある薬は、医師の指示に従って、正しい飲み方で適正な量を飲みましょう。市販薬についても説明書をよく読み、用法・用量を守りましょう。

説明書をよく読んで
用法・用量を守る



コップ1杯の
水か白湯で

薬を飲むときは

心の悩みを相談しよう

今、何か悩んでいることはありませんか？ 友だち関係、成績、将来のことなど、不安になったり、気持ちが落ち込んだりすることもありますよね。

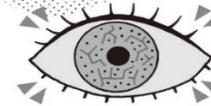
そんなときは、一人で抱え込むより、家族や友だちなど周りの人に話すのがおすすめ。もしすぐに解決のヒントが見つからなくても、話すだけで少しは心が軽くなりますよ。もちろん、保健室に来て話すのもアリです！また、自治体や保健所、若者の支援に取り組んでいるNPO法人では、無料電話やメールなどでも相談できます。辛くて、苦しいときは、我慢せずにSOSを出して！自分を大切にできる人になりましょう。



10月10日は目の愛護デー！

中学生にも
増えている

ドライアイに要注意



スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることも。

目を守るための涙の層が形成されている。

健康な目

ムチン層

油層

水層

角膜

涙を角膜（黒目の部分）の表面に留める

油層

涙の蒸発や、まぶたとの摩擦を防ぐ

水層

潤いで目を乾燥や感染から守る

三層のバランスが崩れているのがドライアイ。水分が足りなくても油分が足りなくても症状が起こる。

ドライアイの目

水層が減る

油層が減る

「目が乾く」だけじゃない

ドライアイは

- ✓ 目が痛くなる
- ✓ 目の疲れを感じる
- ✓ 勝手に涙が出てくる
- ✓ 光が眩しく感じる
- ✓ 頭痛や肩こりがある

思い当たった人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながることも。

保護者の方へ

10月10日の「目の愛護デー」に合わせて、視力の治療報告書をまだ提出していないご家庭に、再度、治療勧告書をお渡しさせていただきます。ぜひ一度、時間があるときに病院を受診することをおすすめいたします。

Let's CHECK!



半年に一度はチェックしたい、
成長期のメガネ・コンタクトレンズ