

# 保健だより 10月



令和6年10月号  
松山南高等学校 保健室  
209HR 保健委員

涼しい風が吹き、日差しも優しく感じられる心地よい秋の季節がやってきました。衣替えを考えはじめる人も多いのではないのでしょうか。気温が大きく変わりやすいこの時期、健康に過ごすためにまず怠ってはならないのが「こまめな手洗いと消毒」。一般的な風邪やこの季節から流行り始めるインフルエンザから身を守り、感染したと思われる場合は無理をせず、おなかにやさしいものを食べてゆっくり休養しましょう。

10月15日は世界手洗いの日

## 手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる!

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして  
30秒以上かけて洗う

指先や爪は  
反対側の  
手のひらでこする



親指や手首は  
反対側の手で  
握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、  
清潔なタオルなどで  
水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね!

風邪を早く治すには薬の使用の他にも、体の不調にいち早く気づき、栄養を考えた食事や疲れをとるための休息が大切です。今が旬の栄養たっぷりな秋の味覚を堪能しましょう。



秋からは  
根菜類スープ!

## 薬は正しく使いましょう!

たくさん飲めば飲むほど  
効果がある?

副作用や中毒症状が  
現れることも。  
薬は決められた用量を  
必ず守りましょう!



未開封なら使用期限が  
切れていても大丈夫?

変質したり効果が  
低下していることも。  
期限の切れた薬は  
使わずに捨ててください。



皆さんは病院からの処方箋、または自分で選んで買った薬を正しく使用されていますか? 薬は人間の体を健康時の状態に保つ目的の上ではとても便利ですが、飲み方を間違えると効き目が出なかったり、副作用の影響で体に悪影響を及ぼす可能性があります。また、その薬本来の目的以外で服用してはいけません。

## 献血のご協力について

文化祭の献血にご協力いただき、ありがとうございました。

皆さんのご協力により、生徒・保護者・教職員で40名の目標を達することができました。今回の学校献血は400ml献血のみだったので、対象外の人も多く、希望していてもできないこともありました。献血は命をつなぐボランティアです。今回できなかった方も、大街道の献血ルームなら400ml以上の献血で可能なものもあります。一度献血ルームを体験してみませんか?